西方三聖

推荐序

本 2014 年 2 月 25 日，楼主在百度贴吧开帖，回答佛法修行问题；2014 年 7 月 25 日，楼主在贴吧最后一次回帖，与大家暂时告别；前后刚好 5 个月。短短的时间里，楼主就赢得了大家的认可和追随。很多人开始按楼主帖子里说的方法修行，并在回帖中表示了强烈的拜师愿望。楼主的追随者们建立了一个专门的 *QQ* 群(*Taiguanglin* 群)，用于楼主修行方法的交流和推广，并一直延续至今。

这位颇为神秘的楼主，就是来自于韩国的出家人——*Taiguanglin*，也就是大家口中的 *Tai* 师父。

《坐禅》和《坐禅之问答录》两本书，汇集了 *Tai* 师父发表在帖吧里所有的文章以及对禅友的答疑，其中还包含了已经被百度贴吧删除的某些内容(师父现在的帖子已经不完整了)，并对其脉络进行了重新梳理、编排。

《坐禅》一书，用现代通俗语言，从宇宙的起源入手，结合佛法的基础常识阐述了佛门修行的方法和途径，用事例论述了修行的具体步骤，特别是打坐修禅的详细过程，提供了一套从零基础到四禅的修行方法和途径。更为宝贵的是，*Tai* 师父以自己修行过程中的体会，结合现代医学知识，对坐禅、身体和意识等方面的关系做了深入地剖析。其中涉及身体结构的某些内容，深度已经是现代科学研究所不能企及。

《坐禅之问答录》中，*Tai* 师父解答了很多禅友在实际修行中碰到的问题，同时，也就一些禅友对于《坐禅》里不清楚的地方再次给出了开示！就一些禅友的体会来说，《坐禅之问答录》的重要性丝毫不亚于《坐禅》。

Tai 师父所提供的这些资料，无疑将使那些致力于禅修实践的人们少走很多弯路，节省下一些无比宝贵的修行时间。因此很多人将之视为无可替代的实修宝典。在此，我们由衷地感恩 *Tai* 师父的慈悲开示和无私奉献！

Tai 师父说：“大家现在能在这里学习佛法、追求真理和解脱，都是上辈子修来的福报；大家都是佛前大种福田的人，否则无法遇到此等妙法”。为此，我们也真心希望能看到这部书的所有人都能珍惜这样的机缘，从 *Tai* 师父的修法中获得真实的利益。

Taiguanglin 群：178818909

禅定吧：*http://tieba.baidu.com/p/2886913948?pn=1*

*Taiguanglin*吧：*http://tieba.baidu.com/p/3111539916?pn=1*

第三版修订说明

本书在第 2 版的基础上，进行了部分内容的调整，并修改了一些明显的错别字，以方便读者能阅读通畅，方便理解。

具体修订如下：

1、对长段落进行了分段；

2、修订了部分标点符号；

3、对全文重新分章，章节总数也由原来的 27 章，缩编为 8 章；

2016 年 5 月 第三次修订

目　　录

上篇

第一章 总论.....1
第 01 节 终极佛法.....1
1、妄想、分别、执着.....1
2、三界二十八天——无色界四天.....2
3、三界二十八天——色界十八天.....3
4、三界二十八天——欲界六天.....4
第 02 节 色界十八天.....5
1、四禅九天.....6
2、三禅三天.....7
3、二禅三天.....8
4、初禅三天.....13
第 03 节 欲界六天——四天王天、忉利天.....15
第 04 节 思情、疑情.....16
第 05 节 阳神.....20
第 06 节 金刚经.....21
1、四相.....21
2、五蕴.....22
3、十二因缘法.....22
4、分别心.....23
第 07 节 五乘佛法.....27

第 08 节 五般若 27
第 09 节 凡夫的归宿 32

中篇

第二章 *From* 零 *to* 欲界禅定 35
第 01 节 业障 35
第 02 节 戒斗、戒杀、戒肉 36
第 03 节 灭八成淫欲——淫心不除，尘不可出 39
第 04 节 打通任督二脉——三气归元 41
第三章 *From* 欲界禅定 *to* 四禅 47
第 01 节 坐忘 48
第 02 节 修行法门 50
1、禅定中要消灭的对象 51
2、观音菩萨的耳根圆通法门 53
3、天台宗的止观法 55
4、话头禅(参疑情) 58
5、念佛三昧(参思情) 59
6、修行法门的演化 63
第 03 节 *From* 欲界禅定 *to* 初禅 65
第 04 节 *From* 初禅 *to* 四禅 69
第 05 节 禅定中的幻觉 71
第 06 节 禅定次第 77
1、禅定次第与精、气、神 77
2、禅定次第与身体特征 79
3、禅定次第与放松次第 80
第四章 *From* 四禅 *to* 阿罗汉 87

下篇

第五章 带师弟修行.....91
第 01 节 下段、中段、上段修行概括.....91
第 02 节 百米短跑和马拉松.....92
第 03 节 出家人的职业规划.....94
第 04 节 呼吸与神通.....95
第 05 节 呼吸与高能血.....98
第 06 节 正确呼吸的方法.....101
第 07 节 吸氧量.....105
第 08 节 练习呼吸和打坐时身体会出现的各种现象.....106
第 09 节 般若波罗蜜多.....111
第 10 节 鼻炎和尚与马脸老和尚.....114
第六章 人体.....121
第 01 节 呼吸.....121
1、呼吸与妄想.....121
2、呼吸与细胞升级.....125
3、呼吸与活性氧.....127
4、呼吸与念佛、念咒.....129
第 02 节 大脑.....133
第 03 节 血压.....137
第 04 节 血液循环.....140
第 05 节 神经与筋膜.....143
1、神经系统.....143
2、筋膜.....148
3、丹田里的神经.....151
第 06 节 丹田.....153
第七章 神通.....161

第 01 节 宿命通 161
第 02 节 神足通 164
第 03 节 天耳通 165
第 04 节 天眼通、他心通 166
第 05 节 密宗与神通 168
第八章 业力 173
第 01 节 业力的产生 173
第 02 节 凡夫的消业 173
第 03 节 阿罗汉的消业 174
第 04 节 菩萨的消业 175
第 05 节 菩萨的职业 177
第 06 节 菩萨的搭档体系 179
总结:坐禅之修行路线图 181

第 01 节 终极佛法

↓2014-02-28↓

在此开演终极佛法——你如果看明白了，恭喜你，可以缩短无数劫的修行！

别人讲法先讲树叶，从树叶看树枝，从树枝看树干，从树干看树根。树根很简单，就是空。树叶多啊！什么四谛法呀、八正道呀、十二因缘法呀、三十七道品呀。那是云里雾里，说的是一愣一愣的。

我给你倒过来讲——从树根开始往上走，宇宙的时间空间、我们的生命等，一切终极问题都在里面！

1、妄想、分别、执着

自性本有——这个没什么好说的，本来就有，给他起名叫第八识——阿赖耶识。在这个第八识当中，什么都没有的时候叫佛，也是给他这么起名的。名相本空——不是要说的重点。

这个第八识里突然出现了一个妄想——对于第一个产生的妄想，得先说明两点：

第一、原因。这是为什么呢？没有原因！楞严经里说了，就那么忽然出现了。

第二、这个妄想可数不可数？这个问题很重要，延伸到后面的渐悟、顿悟。答案是：这个妄想是可以数的。

我们看佛经，凡是可数的、但数量太多、无法计算的叫无量。凡是不可数的就是一种存在状态的，叫无尽。佛经里，唯有虚空用无尽形容，叫无尽虚空。虚空就是一种空间的存在方式——没有一个虚空、两个虚空。其他一切统统称为无量，都是可数的！

当第八识里产生第一个妄想的时候，叫菩萨！这一个妄想消失了，那就是佛。一个妄想变两个妄想、两个变三个、三个变四个——越来越多！菩萨有十一种妄想。

发展出十一种妄想后，又出现了新的认识：发现这个妄想和那个妄想不同啊——这叫分别心，叫第七识末那识。有了这个分别心，就变成阿罗汉了。妄想继续变多，分别心越来越重。阿罗汉有九种分别心，我就讲其中几个**(编者按：分别心将在本章第 5 节详述)**。

九种分别心中，有一个分别心叫先后分别：认为先打了这个妄想，再打了那个妄想。如此分出先后，就出现了这该死的时间观念——时间就是从先后分别来的。

还有一种叫你我分别：认为这个妄想是我的，那个妄想不是我的——就出现了对别人的认识。

还有一种叫众生分别：把不是我的妄想再分成很多个，个个都不一样，从此有了无量众生。

其他六种分别心说了也不好理解，这里不提。

那分别心发展到九种之后，又开始出现新的认识：就是第六识执着心了——这一执着就变成凡夫进入轮回了。

那总结一下：第八识中什么都没有叫佛，第八识中有妄想叫菩萨，菩萨又有了第七识分别心叫罗汉，罗汉又有了第六识执着叫凡夫。

2、三界二十八天——无色界四天

接下来讲凡夫的执着都是什么。

第一个出现的执着叫对妄想本身的执着。这个执着没有具体内容，就是打妄想。一个接着一个打，这一个一个妄想被分别心分成一段一段，叫分段——从此有了分段生死。

还有，对妄想本身的执着怎么理解好呢？我们打妄想都有内容，这个内容就是妄想，妄想就是内容；可对妄想本身的执着是没有内容的，就是打妄想。

举例子，我有奶奶八十六岁去世。她喜欢看电视，电视一直开着，她看着看着睡着了。别人一关电视，她就醒，说她在看，拿过遥控器开电视，过一会儿又睡觉。等去世前三年起，她都分不出各个频道了！电视不管演

什么都行，只要开着就行；看着睡，关电视又醒，说自己看，又开电视。对奶奶来说，电视的内容不重要，只要开着就行，这叫对电视本身的执着，不是看什么内容。这么解释应该好理解吧！

有了这个对妄想本身的执着，这一段一段的妄想所形成的就是天界二十八天中最高的非想非非想处天。非想非非想，顾名思义，不是想，又不是不想。怎么理解？不想，因为这个想是没有内容的，所以叫不想。不是不想，想还在继续，所以是想，叫不是不想。话有些绕口，但 *IQ* 一百以上肯定能明白。

在这没有内容的执着中产生了内容，最初的具体内容就是无。认为啥都没有啊，没有自己，没有认识的客观对象。对无的执着形成了无所有处天！

接着，出现了对自己的执着，认为有我啊，我的意识无边大啊。这叫识无边处天！

接着，出现了认识的客观对象——第一个认识的客观对象就是虚空！我在哪里啊？我在虚空里啊。虚空无边大，我的意识也无边大，我无边大的意识覆盖了无边大的虚空啊。这叫空无边处天！

到这里叫无色界四天！

为什么叫无色界？色指的是物质，这四天里没有认识的客观对象，只有虚空。

3、三界二十八天——色界十八天

接着，在这虚空里，开始出现可以认识的各种东东了。先产生名字，接着出现东西——这个东西得靠器官来认识。

第一个出现的器官就是眼睛。眼球不能自己飘在虚空吧，那个东西也不能用眼球直接碰吧，碰坏了眼球咋办啊！得有个保护眼球和可以用来碰东西的躯壳吧——所以有了身体。这个东西它动啊，有震动我得感觉啊——就有了耳朵。看了摸了听了，还需分别得更细致啊，要不然你不知道这是屎还是大酱啊——所以有了鼻子。你还得把他装自己身体里面去啊，这

样才是你的嘛——所以就有嘴了。放进嘴了得有感觉啊，不能吃屎和吃大酱都是一个感觉吧——所以有了舌头了。

以上形成了色界十八天。有物质、有肉身——称之为色。色界十八天的执着对象是死物，没有生命的。

4、三界二十八天——欲界六天

那欲界六天的执着对象便是活物，就是另一个众生——我们美其名曰爱情。这个爱情，最初在色界十八天就有了，但只在想和看的层面上。

你开始想别人了！一个人好无聊嘛，有别人一起玩耍多好啊；单是脑子里想不够啊，最好能看见；光是看见了，还不够，最好手牵手，皮肤摩擦，表达一下爱意。接下来出大事了！单是皮肤摩擦，耳鬓厮磨，还不够表达爱意，真希望两个人的身体融为一体——我中有你，你中有我。有一部分众生出现了可以进入其他众生体内的凶器，带有凶器者起名为男人；有一部分众生出现了可以接受这个凶器进入自己体内而不死的器官，起名为女人。

有了男女，便形成了欲界六天！

男女之爱愈演愈烈，形成新的执着——就是淫欲。欲界六天的各天就是根据淫欲强弱程度来分的！越往下，淫欲越重——淫欲是越来越重了！

男找女，女找男。可喜欢的对方不理你啊——这个可恨啊！这叫爱生恨，恨极生杀。我爱你，可你不爱我，可恶！宰了你再说。宰了还不解恨，我吃你的肉，喝你的血——这样我俩在一起了。这叫“吾爱汝，故食汝”——这是佛经里的原话！

这些杀人凶徒们形成了人间。吃来吃去，也忘记了当初是因为爱——才恨、才杀、才吃的。开始执着于味道了——任何东西经常吃，都会变成习气！杀人者为了方便被自己杀害者报复，就变成畜生了。人要杀畜生，畜生还能有什么办法！畜生之间也有了天敌，互相吃来吃去——下三途咱就不解释了。

到此，宇宙的时间、空间、生命的开始、业力的产生，全部演绎完毕

——这就是终极佛法！一切佛理都从这里可以得到解释。

第 02 节 色界十八天

↓ 2014-06-10↓

佛陀把禅定各个次第的名字和天界的名字连在一起，就是在告诉大家：这个禅定次第就是进入各个天界的门槛。而你要解脱生死成为阿罗汉，必须跳过二十八天所有天界。

佛陀在早期跟着外道修行的时候，已经修到了非想非非想处定，但未能了生死；也看到了外道上师死后进入了非想非非想处天，却福报消尽后又堕入畜生道。所以，决心寻找真正的解脱之道。

大家在网上找或者找别的修行人来问——人家告诉你的四禅理论都是以凡夫的身躯修行时的感觉。这就好比一个高三学生参加高考，每个大学都有自己的分数线和专项要求；可这个高三学生却不理那些要求，完全按照自己的感觉来学习。今天打坐觉得比昨天打坐更舒服，就说自己进入了深定——这是多么幼稚的想法！

看楞严经，欲界六天就是按照淫欲的多少来分的。四天王天的要求最低：只要守五戒，却不舍妻妾之爱就能去。最上面的他化自在天的要求最高：做爱的时候，要没有快感，味同嚼蜡，还神游天外——你都不把注意力放到做爱这件事情上。当你彻底灭了淫欲，对淫欲连概念都没有的时候，就能进入初禅天了。

下面这段法，唯有“再来人”才会说！

全世界进入四禅的人可以用三位数来计算！但是凡夫修到四禅，也不可能深刻认识到整个宇宙的演化过程；只有已经解脱过的“再来人”，用解脱的智慧来看宇宙和生命，才能把一切解释得圆满无碍！

大家能得闻离苦的终极理论，都是上辈子在佛前种下了无量福因；也说不定在我苦修的时候，曾向我布施和供养。所以，此生不需要付出任何代价却能听闻妙法！希望大家能够珍惜这样的法缘。

1、四禅九天

先从空无边处天开始说。

前面已经讲过，我无边的意识覆盖无边的虚空叫空无边处天——人的意识可以认知整个虚空，没有任何障碍。

从这里开始，我执出现——就是没有内容的情绪。意识开始收缩，这个意识叫阳神也叫元神；我也不再另起名字让人迷惑了，就叫阳神吧！

在我执的作用下，阳神开始一点一点收缩，但是从阳神延伸出去的感知能力还可以认知整个虚空。这个阳神收缩的过程，对应于四禅九天中的上五天，叫净居五天——无烦天、无热天、善见天、善现天、色究竟天。

人的我执逐渐发展出喜情！这个喜情并不是我们能感受到的、让人兴奋心跳加速的欢喜心，这个喜情是相对于苦情而说的。因为没有苦情就叫它喜情，更准确地说就是：自我存在的满足感，感觉自己是一个活人，是一个生命，自己存在在这个世界——就是这种感觉！

当人出现喜情的时候，阳神进一步收缩，阳神外围出现不能认知的部分，向外延伸出去的感知能力也不能企及的地方。这个不能感知的部分我们取名为黑暗。出现黑暗开始，阳神进一步收缩，喜情越来越严重，这个过程对应于四禅九天中的下四天——福生天、福爱天、广果天、无想天。

这样大家就明白了！在前面的净居五天中，阳神就是一个发光体，本来阳神本身覆盖整个虚空；后来阳神收缩，但是向外发射的光芒可以照亮整个虚空；当进入四禅九天的下四天的时候，阳神收缩，光芒减弱，开始出现不能照亮的地方——那里就是黑暗的虚空。阳神覆盖整个虚空的时候，其密度无限接近于虚空；当他收缩的时候，密度逐渐增加。

其实，阳神也是物质组成的！所以说，明暗二相实非明暗二相。取名明暗二相，暗即是非暗。超越了暗与非暗，才能进入空的境界。

这种文章方式是不是很熟悉？这就是金刚经里的叙述方式！你如果真悟道了，一天写出一百部金刚经都不在话下；你没悟到，那就只能翻来覆去的背佛经了！

四禅九天的发展过程很简单，可到了下面三禅天开始有点复杂。不过，你的QQ只要超过一百，你完全可以理解我在说什么。

2、三禅三天

你本来沉浸在自我存在的满足感，根本没有注意外面。可突然有一刻，你意识到了你被黑暗包围着。大家要跟着一起想象！这个时候，人就是一个发光的球体——就是阳神，挂在虚空中，周围一片漆黑。人就对黑暗产生了第一种苦情！这是什么样的情绪呢？是恐惧吗？不是！恐惧是苦情发展到后面很严重的时候才出现的。这个第一个苦情就是疑情！人会升起好奇心——黑暗中有什么呢？当然，这个疑情绝对不是文字妄想，就是一种细微的好奇的情绪。

当人升起疑情的的时候，阳神中的物质开始向里凝聚——阳神的中间出现密度稍微大的引力点；整个阳神开始自转起来，就像地球自转一样。这里就是三禅第三天——遍净天。

这样大家就明白了——为什么说人是小宇宙了。阳神的自转和宇宙的自转是一个原理，宇宙就是从阳神的自转中发展而来的。大家也明白了为什么参疑情可以参破一切苦情，因为疑情是第一个出现的苦情。

另外，还有思情，和疑情属于一个级别——这个情绪咱另说。这里就用疑情的发展作为线索来讲！

人的疑情越来越严重，发展成不安的情绪。

咱举个例子，有人来敲你家门，你第一个升起的情绪就是疑情。你会想，门外到底是谁呢？你去开门，发现门外没人，你不以为然，以为邻居家的小孩子来捣乱，你回来继续干你的事情；这个时候敲门声又响了，你又出去看，还是没人。三番两次重复这种情况，你的疑情就开始发展成不安的情绪了。

有些人直接发展成恐惧的情绪，那是害怕自己的身体受伤，或者自己的所有物被夺走的情况下出现的情绪。所以，恐惧的出现还在更后面。

紧随疑情出现的就是不安的情绪，这个不安再发展就成了烦躁。人的

阳神也进一步收缩，阳神中心的引力点也越来越大，引力越来越强。这里就对应于三禅第二天——无量净天和第一天——少净天。

3、二禅三天

接下来更有意思了！

你对周围的黑暗出现了烦躁的情绪！你不知道黑暗中有什么，这让人很着急，你决定去黑暗中探索一番。

大家继续想象，你是一个发光的球体，挂在虚空中，周围一片黑暗。你要探索黑暗，是不是要先选择一个方位？这个选择就是注意力！这个注意力就是眼根境界。这眼睛是不是来得很突然？

这时候，人没有实体身躯。眼根就是注意力！注意力用另一种说法来解释，那就是选择和放弃。你选择了外面的黑暗，而放弃了里面的光明；所以，你的眼睛只能看外面，不能看身体里面。你选择了黑暗中的某一个方位，而放弃了其他方位；所以，你的眼睛只能看一个方位，视野中还有焦点。

当你选择了一个方位后，向那个方向移动；你是一个发光的球体，没有实体身躯，你的移动速度就是光速。

在这里，我们要仔细思考这个移动。你在漆黑一片的黑暗中，外面没有任何参照物，你怎么判断自己移动了呢？

如果你说你动了，外面黑暗的虚空也在一起动；如果你说你没动，那这个动就是你的幻觉。所以说，动与不动二相实非动与不动！取名动与不动，动既是非动。要超越动与非动，才能进入空的境界。

在量子物理学中，有一种理论，说宇宙中某一个粒子一动，与其相隔无数光年的某个粒子也在一起动，中间没有时间间隔；所以，科学家们推理出宇宙应该是一个整体。

你在漆黑的虚空中飞行，整个虚空也在跟你一起动。你说没动，那虚空也没动——动只是幻觉而已。虚空和人的阳神都是妄想中形成的幻觉，而且都一起形成，一起变化。整个宇宙就是一个整体，包括在里面的人。{对

不起，我不懂量子物理学，这只是听来的理论，别跟我来讨论科学。}

当你向黑暗中以光速飞行去探索，却始终没有发现任何东西的时候，你开始希望外面也有光源，能够照亮黑暗，让你看清黑暗中间到底有什么——这样外面就出现了光源。这个光源也和你的阳神一样，是发光的球体。这个时候，咱就叫气态球体吧！外面的光源也是气态球体。这里就是二禅第三天——光音天。佛经里说，光音天的天人们飞行自在，自身发光。

咱们再插一个题外话——速度和时间的关系！

科学家们经过试验，的确证明了速度越快，其物体的时间会变慢；从而推理中，速度接近光速的时候，时间也会接近停止。为什么会有这样的现象呢？大家别忘了这个移动和时间都是妄想和合而成，都是幻觉。

你如果抛开人的妄想，只把速度和时间拿来分别研究，那很难明白这到底是什么原因，也从而推理出荒唐的结论，就认为速度超过光速，时间会倒流。

那我们把妄想放进来一起看，问题就简单了！人当初开始移动的时候，是以光速移动的，而这个移动也是在一念之间完成。当你想朝某个方向移动的时候，只要念头一起，你就会以光速移动，所以，这个光速就是一念的速度。一念既是光速，光速即是一念。从而推理出：妄想越少，速度越快；妄想越多，速度越慢。

再看时间。时间出现在阿罗汉的分别心中——叫对于妄想的先后分别**(编者按：先后分别将在本章第 05 节里详述)**。这里单说这个时间！

我们无法捕捉时间，所以只能用物体的发展变化过程来表现时间。地球绕太阳一圈就说过了一年了，这个物体的发展变化过程咱就叫衰老吧！那衰老和妄想有什么关系呢？这就简单了！当你感到开心的时候，时间过得飞快；当你感到痛苦的时候，时间过得很慢。

开心和痛苦之间有什么区别？就是妄想少和妄想多的区别！你开心的时候，你专注于让你开心的事情上，注意力高度集中，都不想别的事情。看一部精彩的电影，两个小时很快就过去了；爱打麻将的人通宵打麻将，

一宿很快就过去了，憋尿都可以憋一宿。反过来，你痛苦的时候，打双盘熬腿的时候，那一分一秒都是煎熬啊！脑子里各种妄想此起彼伏，时间过得非常非常慢。

当你开心的度过了十个小时，你都觉得这十个小时就像一个小时一样快的时候，你的身体也只衰老了一个小时，而外面的人都衰老了十个小时。所以说，心态好的人，脑子里妄想少，所以衰老慢，活的比较长；心态不好的人，脑子里妄想多，老的快，比较短命。这样得出的结论是：妄想越少，衰老越慢；妄想越多，衰老越快。

和上面的速度联系起来：妄想越少，速度越快，衰老越慢；妄想越多，速度越慢，衰老越快。去掉前面的妄想，那就成了速度越快，衰老越慢；速度越慢，衰老越快。

衰老慢与快是相对而说的！衰老慢的人眼里看衰老快的人，就认为他们的时间过得很快。

所以，科幻小说中说，主人公以光速去旅行，回来之后发现人是物非——地球上过了几百年。虚云和尚的一个弟子在山洞里修行，被观音菩萨带到了极乐世界；一个来回加上短暂的参观，回来后过了六年半，还写了极乐世界游记。

再回过头来看速度，这个世界能有比光速更快的速度吗?

那是不可能的！光速是一念的速度，比一念更快就是无念——无念就不会动了。既然没有超过光速的东西，那时间倒流也是不可能了——这个时间观念也是！先有了妄想流向，再用分别心分出未来和过去，妄想流向的方向就是未来。好比先有了人脸，按照脸部朝向的方向来分出前后一样。你的脸朝向哪里，哪里就是前面；转过身来，后面就变成了前面。妄想也一样！新的妄想出现的时间就是未来。你不能倒过来做过去的妄想，你把过去的妄想重新做一遍，那也是新的妄想——还是未来。你把以前看的电影重新看一遍，你也不可能回到以前。所以说，时间是永远不可能倒流的！

这么一看，速度和时间的关系也很简单。当然了，信不信是各位看官

的事。

或许你会问，那你打坐的时候腿很疼，时间过的很慢，是不是这段时间里你在加速衰老呢？是的！你在加速衰老。但是，当你打通完了全身筋脉，开始进入禅定境界的时候，你脑子里妄想很少。这个时候你衰老的速度会变得很慢，比别人慢很多——你会健康的多活十几二十年。所以，你赚的还是更多。

回到主题！

你是一个发光的球体，以光速飞行；外面也有了光源，气态球体的光源。可是，你不管怎么飞行，都不能探索完黑暗的虚空。前面始终有黑暗，你的注意力也向一个方向高度集中，结果你的阳神表层中，注意力集中的地方出现了新的引力点。阳神中心有情绪形成的引力点，表层又有了一个注意力形成的引力点。

在两个引力点的作用下，本来自转式的阳神运动开始发生变化。把两个引力点连成一线，再把这个线扩展成一个面，阳神物质在这个球体的竖切面上形成车轮式旋流，自转式运动使整个球体一起转动，而这个车轮式旋流就像一个扁平的车轮向前滚动。它有区别：中间的竖切面上有车轮式旋流，两侧的半球体当中的物质运动速度较慢。在这种运动下，球体开始被拉长，变成橄榄球形。

在宇宙中，有一种天体就是由两个质量差不多的恒星组成，两个恒星相互围绕公转，好像叫天狼星吧。我忘了，就是那种现象。

这个橄榄球形的阳神正好对应于我们人体！中间由情绪形成的引力点在膻中穴，表层中由注意力形成的引力点在头部——人的头部就是注意力高度集中的产物。眼、耳、鼻、舌加上打文字妄想的意根，六根中有五根集中在头部。

中间的车轮式旋流被拉成椭圆形，这个椭圆形旋流就是人的中脉——这样大家就明白打通中脉的重要性了！

你说你不打通中脉能修到哪里去？要修回到阳神的阶段，必须打通中

脉！不然，啥都不是——你的阳神就是散乱的臭鸡蛋！

阳神开始进行车轮式旋流，内部物质之间的摩擦力度大大增加。本来整体一起自转的时候摩擦很小，现在不一样了，人就有了感知这种巨大摩擦的能力，就是第二种感觉能力——叫冷暖觉。

你注意力高度集中于一方，以光速拼命飞行的时候，阳神内部物质运动加速，摩擦力度加大，这个时候的感觉叫暖——叫热。

你把注意力放下了，不飞行了，表层中由注意力形成的引力点变弱，车轮式旋流也变慢，这个时候的感觉叫冷。

所以说，冷暖二相实非冷暖二相！取名冷暖二相，热即是非热。超越了热与非热，才能进入空的境界。

你也靠这个冷暖觉来判断自己动还是不动:身体发热就认为自己在动，身体不发热就认为自己不动。你觉得高速移动的时候发热，所以高速移动的东西应该是热的。宇宙中最高速移动的就是光，因此光也带有了巨大的热量。这个有冷暖觉的天界就是二禅第二天——无量光天。

现代人都知道，光可以分解成有热能的部分和没有热能的部分。太阳光进入大气层的时候，有热能的部分被大气层反射和吸收掉大部分，所以，照到人体也不会受伤。要是在太空直接被太阳光照射，人就会被烧死。这个光先从没有热能的光开始出现，后来因为人有了冷暖觉，光也有了热能。

接下来，人的阳神进一步收缩，外面发光的光源向四面八方发射光和热能，这些光和热能也是物质——是气体。

这里的气体和我们这个地球上的气体不是一个气体，后面说的液体固体都不是——是天界的东西。为了解释方便，直接用这些名词而已。

宇宙间开始布满气体，人的阳神也浓缩成气态——从光音天开始，阳神都是气态。人在飞行的过程中，外面的气态物质会进入人体阳神里面，并从后面喷出；也可以说阳神里的物质和外面的气体进行了交换，这种交换留给我们人类的就是呼吸。人不停的移动，气体交换一直在进行，以至于让人们认为这种气体交换是必须的，不交换不行。所以，我们现在不呼

吸不行，会死人的。

在移动过程中，不仅进行气体交换，人的气态阳神会和外面的气体冲撞。人的气态阳神密度大，外面的气体密度小；密度不同的两种物质碰撞会产生振动，人就有了捕捉这种振动的第三种感觉能力——就是听觉。

这个听觉不仅可以感知人自身气态阳神和外面气体的碰撞产生的振动，还能感知到外面不同物体之间碰撞产生的振动。外面的物体碰撞产生的振动会让遍布虚空的气体跟着一起振动，把振动传递到人的阳神气体当中。所以听觉比视觉更圆满！视觉只能看一个方位，而听觉是靠气体的振动来捕捉声音。只要有气体这个媒质，不管从任何方向来的振动都能感知。这个有呼吸和听觉的天界就是二禅第一天——少光天。

你会问：既然呼吸在二禅第一天出现，为什么我们修行的时候，呼吸在四禅才会停止？

这里牵涉到业的问题，还有现在这个肉身的维持问题。人体不呼吸就会死的！你要用阳神催动身体细胞，把人体所有细胞进行升级——我们叫气化身体。到了这个程度，身体会直接用皮肤来呼吸。注意：不是停止呼吸，是用皮肤呼吸。要真停止呼吸，人马上就完蛋了！四禅以上的人泡在水里都不死，皮肤不但可以从空气中吸收氧气，还可以从水中吸收氧气。

4、初禅三天

接下来，人的气态阳神进一步收缩，开始变成液态。

外面发光的气态光源体在散发了光和热能之后，逐渐冷却成为液态；虚空当中开始遍布各种液态东西。人的液态阳神与外面的液态物质发生碰撞，人为了感知这种碰撞就有了第四种感知能力——就是触觉。而第二种感知能力——冷暖觉——也一并归入到液态阳神当中。

如果你不修行，不悟到这个境界，你根本不可能知道身根可以分解成触觉和冷暖觉，而且出现的前后顺序还不同！这个有液态身体和触觉的天界就是初禅第三天——大梵天。

接下来，外面液态恒星进一步冷却和收缩，液态表层出现固态硬壳—

—就像地球一样，地球中心还有液态岩浆。这个时候，人虽然有了液态身体，但还是可以飞行，不过，已经不能以光速飞行了。当人靠近外面的液态、固态物体的时候，会和这些物体周围的气体进行气体交换。这些物体都是先从气体开始凝固而成，周围的气体也含有这些物质一样的元素，人就有了分辨这些气体的第五种感知能力——就是嗅觉。这里就是初禅第二天——梵辅天。

接下来，虚空中布满了各种气体、液体、固体。你对某种特定的气味产生了执着，你喜欢这种气味，所以把散发这种气味的物体放进了自己身体里——这种行为叫吃。吃了东西就出现了第六种感知能力——就是味觉。这里就是初禅第一天——梵众天。

欲界六天就不说了！

我们看佛经！佛经是佛陀按照当时人的理解水平来说的。四大理论早在佛陀出世前已经存在。印度的婆罗门教，还有瑜伽学派都认为世界是由地、水、火、风，加上虚空，五种元素组成——佛陀就直接套用了这个理论。

你要拿这个来对号入座也可以！人在光音天先动起来了，用光速飞行——那就是风大。人在无量光天，由注意力和情绪形成阳神物质的车轮式旋流，有了冷暖觉——这就是火大。到了初禅三天出现液体、固体，这就是水大和地大。

佛经上说，世界有大海，大海外有大风；把大海吹得波涛汹涌，浪花被吹到虚空，在虚空中凝固成一层一层的天宫——须弥山就飘在香水海上。不是先有固体山，再有水把它包起来。不管怎么说，都是先有水大，后有地大。

佛经上说，人类是由光音天的天子变化来的。这些天子飞到了地上，先喝了甘泉，又吃了地肥，结果飞不起来了，就成了人类。

这个对于我们的修行并不重要，而最重要的是人的六种感觉能力。这些感觉能力全部从注意力开始，所以我们要灭五根境界，就要灭掉这个注

意力！只要注意力消失，五根自行脱落。

我们再仔细看看这六种感觉能力！对应二禅三天的上三根和对应初禅三天的下三根有区别——如果你足够细心就能发现——这区别大了去了！

这舌根、鼻根和身根触觉，必须和外境发生碰触才能起作用。舌头碰到食物才有味道，鼻子吸入气体才有嗅觉，身体碰到物体才有感觉。所以，你在这三根上用功修行，你的注意力也会跟着触和不触发生跳动——这样注意力就无法高度集中！你观呼吸也是如此，观丹田也是如此——后面会讲到观丹田会出现什么样的现象。

再看上三根：耳根、身根冷暖觉，还有眼根。这三个根我们始终在用！耳朵始终在听，有声音听声音，没声音听寂静；身根冷暖觉也是，始终在感觉着身体内部和外部的温度，没有触与不触的分别；眼睛也是，睁眼看世界，闭眼看黑暗，瞎子也在看黑暗。你在这三根上用功，就能高度集中注意力——和在下三根上用功完全不一样！楞严经里，火头金刚观身暖处的修法就是在冷暖觉上用功——从观淫欲开始，观身体内部的热流。

这样，大家就知道了用观呼吸都能进入四禅的说法全是扯淡！说这种话的人连初禅都没进，打坐绝对没超过四个小时——四个小时就是初禅的极限！虽然根据每个人的情况会有出入，但基本到这个时候就该起情绪了。你观呼吸观四个小时，你会发现呼吸一直在变化——呼和吸；后面还有停顿——你的注意力也会跟着一跳一跳。时间长了，你就开始烦躁！这种一跳一跳的感觉很让人揪心——你就会出定！

总而言之，你观身体任何部位的修法都只能到初禅——不能进入二禅！想进入二禅，就要在上三根上用功！比这更好的，就是在情绪上用功——参疑情或者思情——直接跳过六种感觉能力——你的禅定可以直指四禅！

第 03 节 欲界六天——四天王天、忉利天

↓ 2014-03-03↓

再说说天界如何——这个可能佛经里没有。我这么一说，大家也这么一听，别问我怎么知道的。现在讲一下天界也是说说而已——就说四天王

天和忉利天。

娑婆世界的中间有须弥山，山顶住着帝释天，帝释天管的天界叫忉利天。忉利天的中间是帝释天的天宫，周围有三十二个区域，各有一个天王，就是三十二村妇，合成三十三天。

看我们的银河系，整个银河系就是须弥山，中间的黑洞部分就是须弥山顶。我们认为银河系像圆盘，其实是中间突出来的山型——就当我没有天文常识就行了。整个银河系中间大概三分之一的部分属于忉利天，周围三分之二属于四天王天——在须弥山山腰到山脚的区域。四天王天分成四部分，各有一个天王掌管。再往下，须弥山的山脚到快掉进海水的地方属于人间——在银河系是最边远地区。

这个四天王不但管他的天界，也管人间——我们这里属于南天王的负责地区。佛经上说四天王寿命如何，那个世界如何，我就不重复了。我只说，四天王如果和我们正常人一般大，那地球只有一个乒乓球那么大。在四天王眼里，地球上的人就是活两天就死的小虫子，附在一个小泥球上苟延残喘。

四天王天的众生怎么样，佛经里有，不写了。

南天王喜欢蓝色，把自己管的地方全部用蓝宝石装饰，所以我们看天是蓝的——你也别说那是太阳光在大气层出现什么反应那样的——那狗眼里世界全是黑白呢！

东天王喜欢粉色，他那个世界的天是粉红色的，那里人间的众生也比我们高大长寿，皮肤很白，很漂亮。

那忉利天的众生怎样就不多说了，自己找佛经看。

从须弥山的山顶往上走，就是一层一层的天界。每上一层，所能享受到的福报，无法用我们的脑袋想象。我说这些就是想给修行的人们一点信心，哪怕你只是戒肉，未来能享受到的福报也是相当大的！

第 04 节 思情、疑情

↓2014-06-16↓

为什么说思情和疑情是一个级别？你要是看过阿含经，也就大概能理解了。

在三禅第三天里，人对周围的黑暗产生疑情。黑暗中有什么呢？从哲学的角度来看，只要有疑问，那就肯定有答案——这是相对关系。比如说，大家在这里提问，我的回答让你满意，这是一种答案；我的回答不靠谱，也是一种答案；我不回答，也是一种答案。任何可能性都是答案，就看你怎么理解和接受了。

咱回到主题上。

当产生疑情时，就有了假设的答案。黑暗中有什么呢？有人就假设黑暗中有别人——问题就出在这里！在这种假设前提下，人就开始产生孤独感——这个孤独感就是思情！

在我们的用词习惯中，思念都有针对性的对象——思念母亲、思念情人等。这个孤独一词就没有针对性的对象，你想朋友也是孤独，想亲人、想爱人都是孤独。所以说，这个最初产生的思情更接近孤独感。

前面讲疑情会发展成不安，再进一步就会成为烦躁。这个孤独感也一样，很快就会发展成不安，再进一步就是烦躁。

到了二禅第三天，在孤独感的驱使下，你也会去探索黑暗，去寻找同类。所以说，这个思情和疑情是一个级别，同样可以用来参破一切苦情。

而且，这个思情还是业力产生的直接原因。你一个人做梦，那就是梦。自己一个人创造出来的幻境很脆弱，很容易破碎。但是你因为感到孤独而去寻找别人，那这个梦境就不是你一个人的梦境了。很多人一起做梦，梦境越来越坚固。

在这个孤独感的基础上，又发展出两种情况。有人是自己主动去寻找别人，就是动起来了。有人是坐着等，心想：好无聊啊！要是有人来找我一起玩就好了。

这样两种愿望开始产生共鸣：向外寻找别人的人——死后就生到了坐等别人来的人的梦境里。

接下来，就是阿含经的内容了！坐等别人来的人，因为这个世界是他创造出来的，所以他对这个世界有更强的控制力。而那些生到这个世界的外人，他们的控制力就比较弱了；更重要的是，每一次重新出生，人会失去记忆。这些新来的外人们因为没有了前世记忆，他们就会认为自己是这个世界原来的主人创造出来的，所以就大家一起尊奉这个世界原来的主人为天王，这也是神创论的起因。

神创论并不是别的哪个宗教先发明的，佛陀早就对神创论解释的很清楚了！

以上是从上到下的演化过程！那凡夫从下往上修行又会怎么样呢？

当一个人间的修行者修到初禅第三天大梵天的时候，他能回忆起自己生到大梵天后的前世——就是从生到大梵天开始到生到人类为止。这段前世记忆他能找回，但是他却不能找回大梵天以上那些天界的记忆。所以，这个修行者就认为大梵天王就是造物主——整个世界乃至所有有情生命都是大梵天王创造出来的。所以，人类应该信奉大梵天王——这就是印度四大种姓制度的来源。

婆罗门由大梵天的口中所生，所以只要动动嘴祈祷一下，充当人与神的传话员，就可以过无忧无虑的生活——就是宗教人士。

刹帝利由大梵天的肩膀所生，肩膀是最有力量的部位，所以刹帝利掌握国家权力和军事力量，是权力贵族。

吠舍由大梵天的双手所生，手是用来劳动的，所以吠舍是劳动平民，生产食物和消耗品为上面两个贵族阶层提供服务。

首陀罗由大梵天的双脚所生，所以注定被踩在脚下奴役，是奴隶阶层。

下面两个阶层还分出很多职业。不但不同种姓之间不能通婚，连不同职业之间也不可以通婚。你只要生为哪个种姓、哪个职业，一生就已经注定下来，永无翻身机会。

再回到主题上！

佛陀的弟子中有迦叶三兄弟，这不是首座大弟子大迦叶，是拜火外道

迦叶。他们修行超越了大梵天，到了二禅第二天无量光天，这个天有冷暖觉，就是火大。迦叶三兄弟的修行未能超越这个天，他们就认为这个火大是宇宙中最根本的元素，是无法超越的元素，所以就开始拜火。后来遇到佛陀，比了很多神通之后彻底拜服，向佛陀正式皈依，成为弟子。

因此,这个思情也是最初产生的苦情——参思情也可以参破一切苦情。而且，这个思情也是移居别的世界的直接原因——所以可以用来移居到极乐世界。阿弥陀佛希望有人生到他的极乐世界，你又希望自己生到阿弥陀佛的极乐世界。这样两种愿望产生共鸣，你死后就很容易生到极乐世界去了。

咱们再分析分析苦情!

疑情属于贪物，探索黑暗属于追求知识吧——追求知识也是贪物，思情属于贪人。贪人、贪物都是贪——有贪念就有苦!

思情、疑情发展成不安，下一步焦躁，然后你就动起来去寻找贪念的对象了。当你的思情得到满足的时候，也就是找到了别人的时候，你会升起欢喜心。同样，你的疑情得到满足的时候，在黑暗中找到了你想找的东西的时候，你也会升起欢喜心。由思情带来的欢喜心，我们也叫爱情，友情、亲情都包括。

欢喜过后开始担忧——你会担心自己所得到的这个爱情或者物件会消失；担忧发展成恐惧；当你失去爱情或者失去已经拥有的物件时，你会伤心；伤心又发展成愤怒；愤怒之后就是羡慕嫉妒恨了——这三个都是对那些还拥有爱情和物件的人起的不好的情绪。

再整理一下整个情绪的发展过程：疑情、思情→不安→焦躁→欢喜心{幸福感}→担忧→恐惧→伤心→愤怒→羡慕嫉妒恨。

看看这中间的欢喜心：你追求这个欢喜心的过程是焦躁，你得到它又怕失去它的时候是担忧——前后都是痛苦!

所以，佛陀说，凡夫认为的快乐就是坏苦！只要一变质变坏，马上就是痛苦。你有多欢喜，它变质的时候你就有多痛苦。

大家都好好观察自己：你现在幸福吗？因为什么而幸福？你老公爱你所以幸福？那你老公抛弃你的时候会怎么样呢？因为你的孩子而幸福？那你孩子死在你前面，你会怎么样呢？

这次下山后，听说韩国发生翻船事故：死了 304 人，其中学生 250 人。副校长因自责而自杀，失去双胞胎的母亲也自杀了。你所期盼的欢喜心幸福感就是这么脆弱！说多了挺让人揪心！算了，不说了。

结论是：参思情可以参破所有苦情，也可以往生！就算你没能参破苦情进入四禅，只要到三禅，哪怕你都没灭尽五根境界，平时多念佛忆佛，有空就思念阿弥陀佛，你也可以往生极乐世界。

去不去是个人自由，你修什么都可以！参疑情到了天界后，可以去兜率天跟着弥勒菩萨修行。可是天界太安乐，很多人都不会精进修行，结果就是继续轮回。极乐世界就没有从上到下的轮回了，可以一直修行到上品上生，直到阿罗汉。

第 05 节 阳神

↓2014-07-17↓

阳神是发光的球体！每个人都有阳神，只是你把肉身当做自己，感觉不到阳神而已。阳神原来的光是乳白色透明的。

疑情出现，阳神中间出现引力点，阳神物质开始自转。这个疑情最后发展成贪物，阳神的颜色变黑。贪欲属水。动食欲的时候，口里流口水。世界上的水灾是众生贪欲感召而来。古人把金、木、水、火、土五行和颜色相对应的时候，黑色对应水也是有原因的。

思情最后发展成淫欲和杀戮。淫欲属火，阳神的颜色变红。杀戮主嗔心，嗔恨心也属火。世界上的火灾是众生的嗔恨心感召而来。淫欲重的人会下各种火地狱。

修到三禅以上，在定中观察别人阳神，一般人都是黑红色，都是贪欲、淫欲、杀心的混合体；颜色越深，各种欲望越重。阳神的颜色越浅，越接近乳白色的人修行境界越高。

参疑情入道的人，阳神是乳白色中带有略微的灰色；参思情入道的人，他的阳神是乳白色中带有略微的粉红色——这个参思情是极乐世界的独门绝学——极乐世界来的人大部分都是粉红色阳神。

这也是在定中观察别人根器的原理，而且各种执着其阳神颜色都有略微的差异，这就不细说了。

这个上面用阳神颜色看人根器的能力就叫法眼。其他神通都有其出现的条件，除了满足条件之外，还要学会发挥的技巧；除了最初级的宿命通（就是可以看自己前世的能力）不需要任何技巧外，其他神通都有技巧。

在后文的第七章里，我只会讲神通出现的条件和原理，不讲发挥的技巧——这也是在打擦边球！我告诉你各个神通都是怎么修成的，知道原理了，你就不会瞎求什么神通了——先修到满足条件再说。而且我不教你发挥的技巧，就看你自己的造化了。

求神通，最后都会被外邪控制！自己死活自己负责，与我无关，死了算你倒霉！

第 06 节 金刚经

↓2014-02-28↓

1、四相

先讲金刚经里的四相。

我相——怎么解释？佛一出现妄想就变成菩萨。有了妄想，就出现了第一个终极问题：打妄想的主体是什么？就是“我是谁”——这叫我相。

成阿罗汉后，出现你我分别，出现了不是自己的另一个众生——这个叫人——叫人相。

接着出现众生分别，一个你分成无数个众生——叫众生相。

有了执着，成了凡夫，有了分段生死——既然有生死——那中间就有寿命的概念。这叫寿者相。

总结一下：佛是无相；菩萨有我相；罗汉有我相、人相、众生相；灭

了众生分别的高级罗汉只有我相、人相；凡夫是四相俱全。

金刚经里说菩萨没有四相，这是对当时中等根器的弟子们的方便说法——金刚经本身针对的是中等根器。弟子问佛心如何安住，还有这个要安住的心，所以，大乘佛教认为金刚经针对的是中等根器。

2、五蕴

再来，五蕴怎么解释?

“识”——指的是第八识中产生的妄想。

“行”——指第七识分别心。

“想”——指第六识执着心。

“受”——指五根和感觉。

“色”——指物质，包括肉身、世间万物和虚空。

3、十二因缘法

再来，十二因缘法怎么解释?

“无明”——指第八识中产生的妄想。

“行”——指第七识分别心。

“识”——指第六识执着心，这里具体指对妄想本身的执着。

“名色”——“名”指意识中产生的名相，“色”指与名相对应的物体。

“六入”——指六根。

“触”——指六根和六尘发生的反应，就是接触。

“受”——指感觉。

“爱”——指贪恋之心。

“取”——就是行动，但意识形态中不能说是行动，应该说是业力开始牵引了。

“有”——指肉身、世间万物和虚空。

后面的“生死”对应“有”的三样：肉身有生老病死、忧悲苦恼；

世间万物有成住异灭；虚空有成住坏空。

以上解释和网上能看到的解释会有所出入，但我坚信此为正法，这样解释才能解释得通“佛法是什么”——就是妄想、分别、执着。

有不一样的见解的朋友也别来论了——我固执的很！你也改变不了我的想法，顶多也就表达一下自己的观点而已。想表达可以，但辩论就免了！我悟到这些花了不少时间和经历！目前还在庙里修行中。所以，不是别人一句两句就能改变的。

还有，本人极其反感讲古文的人、套佛经原文的人！你也看到了，以上全是大白话。佛也讲大白话，是印度当时的大白话。我们的佛经应该是当时通俗易懂的文章风格——但现在不是了。所以，别搬佛经！

4、分别心

↓*2014-07-23*↓

接下来就讲分别心。

当初，达摩来到中国传法时，所传的经是楞伽经。可是，这部经书起点太高，讲的就是菩萨和佛的境界。后来人们根器越来越差，这部经不适合作为禅宗的核心教义来印证修行，所以就用次一级的金刚经来作为核心教义。

金刚经讲的就是罗汉的分别心！我就不把整部经书都讲，就讲金刚经的核心思路。大家看完之后，再去看金刚经，会有新的感悟。

分别心一共有九种，我只讲其中最关键的一种，每一种又分出三种境界。

最初佛经传入中国被翻译的时候，当时的修行人们就用生活中常用的语言来翻译，就用“有”、“非有”、“无”来表现分别心的三种境界。后来觉得这个“无”无法表现佛说的无，就引入了“空”的概念，这样就成了“有”、“无”、“空”三种状态。在金刚经里，采用的还是原来的表现方式，就用“有”、“非有”、“无”来表达。

咱们就拿众生分别来讲这个分别心。

1)众生分别

金刚经里出现我相、人相、众生相、寿者相——这个众生分别就是众生相。有众生分别是什么样的状态？非有众生分别又是什么样的状态？无众生分别又是什么样的状态？

先说有众生分别和非有众生分别的区别！

就拿蚂蚁来举例。如果抓两只或者更多只同一种类的蚂蚁，个头也一样大，把它们放进玻璃瓶里，让你看一眼，再让你转身等几分钟，这段时间玻璃瓶里的蚂蚁还在乱爬，你再回头看蚂蚁们，你是肯定分辨不出原来的那些蚂蚁。就算把里面的蚂蚁全部替换，再放进同一种类一样大小的蚂蚁，你也不可能察觉。你只能记住玻璃瓶里原来有几只蚂蚁，却不能把每一只蚂蚁一一认清，这种状态就就叫非有众生分别。

如果给每一只蚂蚁用不同的颜色做标记，有红的、黄的、绿的，那你就算过几天再来看，还是能分辨出哪个是哪个，这种状态叫有众生分别。

有众生分别和非有众生分别的共同点是都有个体概念！先把蚂蚁分成一只一只，然后再进行分别，如果可以依靠每一只的特点来分辨出，那就是有众生分别；如果分辨不出，把所有蚂蚁都看做同样的蚂蚁，那就是非有分别。

那第三种无分别是什么状态呢？

简单来说，你的意识当中有蚂蚁这个概念，但却没有个体概念——这种状态对我们来说很难理解！

对于蚂蚁，我们已经有了个体概念，那咱们就拿更小的生物举例——就说细菌吧。在科学家们发明出显微镜之前，人们都不知道世界上有细菌。对于我们这些不是细菌专家的人来说，细菌只是概念而已。我们知道我们的周围生活着无数细菌，但不能把细菌一个一个分别开来认识——就是没有个体概念——更不能用肉眼来分辨每一种细菌，甚至同一种类细菌中的不同个体。我们对细菌的认识就是无分别的境界——只知道有，却不知道更多。

再举个例子，我对蔬菜不关心，天天吃着，却连名字都没记全，有啥就吃啥，也懒的知道名字。如果你问我山上有什么，我只能回答山上有树和草，顶多还有灌木。树倒是认识几个，但是草基本不认识。在我的意识里，高的有树干的是树，矮的没有树干的是草。我只知道山上有草，这种状态叫无分别。如果去草坪，仔细看，知道草有一棵一棵，这种状态叫非有分别。对于那些植物学家，草有很多种，每一种有不同的名字，有各自的特点，还有的可以吃，有的可以入药，有的有剧毒，对于这样的人来说，就是有分别。

对于有众生分别的阿罗汉来说，每一个众生都不一样，都有各自的特点。当修行到非有分别的时候，所有众生都一样；虽然有个体概念，但每一个众生没有了各自的特点——父母和仇人都是一样的众生。当修行到灭除众生分别的时候，就进入了无分别的状态。只知道有众生，却不再有个体概念——众生就是一个群体的代名词。

2)人我分别

罗汉破了众生分别后，接下来就是人我分别——这个就好理解了!

这个人就是他人，就是众生。有人我分别的时候，我和他人不一样；在非有人我分别的境界里，我和他人一样。这两种状态都有我和他人的个体概念，当灭除了人我分别的时候，就进入无人我分别的状态——只有我了。菩萨只有我相——意识里只有我，没有人相、众生相。

这样，有些人就迷茫了——既然没有众生相，那怎么度众生呢？我对草没有分别心。就因为没有分别心，我给草浇水的时候，就不会有偏袒——给所有草平等浇水。草是客观存在的，每一个草都不同，这也是客观现实，只是我的意识里没有这种分别心而已。

这样讲你也不明白,那就别想了——这本来就不是凡夫能理解的境界。想多了头疼！佛法是修的，不是用脑子想的。

3)先后分别

再讲第三种——妄想的先后分别。前面已经说过，时间概念就是从这

里来的。

这个先后分别怎么出现的呢?

人在打妄想，就拿数字来说吧，先想了 1，又想了 2，接下来想 3，然后又是 1，又是 2，又是 3，3，2，1，2，1，3，4，5，3，5，6 等等，一直打妄想。

当你想了很多次 1，这个 1 又出现的时候，你突然多了一个认识——这个 1 曾经想过啊。这个“曾经”就是对过去的认识，曾经想过的 1 是过去。可这个 1 又出现，出现的此刻就是当下。过去和当下有了区别，时间观念就这么开始了。

那未来呢?

未来其实不存在！对于我们来说，未来也是不存在的——只有当下和过去——未来只是我们打妄想的惯性而已！

你昨天上班下班，前天也是上班下班，你就认为明天也会上班下班。这个上班下班是业，也是习气。我们的业和习气推动我们继续打妄想，而未来实际不存在。你说不定今晚就因为意外死掉呢，可你还在为明天做准备。据说中国每年都有六万人死于车祸，这些人出门时也没想过会死，也按照以往的习惯上路，可是就那么死了。

对凡夫而言，未来根本不存在。所谓的宿命通看未来，也是根据你的过去所造业来看。而这个世界的人的命运也有专人安排，先给你设计好了大的脉络——宿命通看的就是这个先设计好的剧本。

当修行进入非有先后分别的境界，那就没有了过去和当下的的区别——过去和当下一样。

接着修行，进入无先后分别的境界，过去、当下的概念消失，只有妄想——这样的境界无法用语言来表达！

时间比众生分别更难解释，大家也就看看，别多想。

再看金刚经，“法”、“非法”、“无法”，这样的说词大家也可以大概理解了。无为法是什么？破了有为法和非有为法后进入的状态叫无为法。其

他同类措辞方式都可以这么理解。

第 07 节 五乘佛法

↓ 2014-03-01↓

法共分五乘，从下往上是：人天乘福德法、声闻乘离苦法、罗汉乘解脱法、菩萨乘六度法、佛乘寂灭法。

佛乘寂灭法讲的是菩萨如何灭十一种妄想成为佛。

菩萨乘六度法讲的是罗汉如何灭九种分别心成为初地菩萨。

罗汉乘解脱法讲的是声闻如何修无色界定成为罗汉。

声闻乘离苦法讲的是人间凡夫如何修四禅成为声闻。

人天乘福德法讲如何修福、修德，为后来的修行积攒福报。

声闻乘离苦法有五个禅定阶段：欲界禅定加上初禅、二禅、三禅、四禅共五禅。

罗汉乘解脱法有无色界四禅。

菩萨乘六度法有罗汉九禅。

佛乘寂灭法有菩萨十地，加上等觉地，总共十一地。

菩萨没有出禅、入禅，已经断灭禅定，所以叫地。除了等觉地，把剩下的合成十地十八禅。

其中佛乘寂灭法和菩萨乘六度法咱不讲——这是解脱后的事！去了极乐世界自然有大菩萨教你，去了兜率天跟弥勒菩萨学也可以。

最下面的人天乘福德法，咱也不讲。这个主要讲修福，怎么做人、做事；如果出家，那怎么做一个合格的出家人等。

本书主要讲声闻乘离苦法和罗汉乘解脱法，特别是着重讲声闻乘离苦法。

第 08 节 五般若

↓ 2014-07-21↓

在唯识里，般若分五段——和五乘佛法相对应。

从下往上看，第一个般若叫成所作智——和人天乘福德法对应。这个很简单，成所作智，顾名思义，就是你做什么都可以成功的智慧，就是世间法。你只要深信因果，相信轮回，做人、做事都先想想别人和可能出现的果报，那就算有了成所作智了。

第二个叫妙观察智——和声闻乘离苦法相对应——就是修到四禅后出现的实相般若。我要给大家讲的就是这个实相般若，所以放在后面讲，先把其他三个般若的概念先讲完。

第三个叫平等性智——和罗汉乘解脱法相对应。成了阿罗汉，你就没有了执着，没有执着的人观察世界就是平等的。一是一，二是二，一和二不一样，但是我不执着于一，也不执着于二，所以我可以把一和二平等对待，这叫平等性智。

放到我们身上举例。我没有淫欲，也没有思情；那在我眼里男人是男人，女人是女人；我知道男人和女人不一样！但是我不喜欢女人，也不喜欢男人；所以我对待男女是平等的！不会见了美女就眼直，不会见了男人就反感。

第四个叫圆满镜智——和菩萨乘六度法相对应。成了菩萨，就没有了分别心。没有分别心的人，观察世界是圆融无碍的——一就是二，二就是一。菩萨用圆融无碍的妄想来认知世界，就像拿镜子照看世界一样，在一个镜子里可以照出所有世界，不分彼此。

在菩萨的神通里，只要动一下念头马上就出现答案。比如，谁在哪里做什么呢？菩萨只要这么动一下念头，意识里马上出现答案，可以看到这个人在哪里干什么。

菩萨没有入定出定，用妄想来认知整个世界——从这里开始用语言很难形容！大家也就这么看，也别纠结于这种问题。

第五个叫法界体性智——和佛乘寂灭法相对应。成了佛，就没有了妄想，没有妄想的人已经和法界融为一体。法界就是佛的体性，佛的体性就是法界。

就像我们打坐的时候，可以知道身体里面的所有感觉一样，整个法界都在佛的意识里。法界里发生的所有事情佛都知道，本来就知道，根本不需要动妄想。所以，大家现在看我的文章，一边看一边思考，一边做小动作，佛都知道。

五段般若的概念都讲完了！

我们就着重讲妙观察智——就是实相般若。

你只要修到四禅，就能获得实相般若——就是如实观察世界的智慧。咱不能讲禅定里的境界，但是擦边球还是可以打的。

我就给大家讲真人真事。在韩国庆尚南道，有个大寺院叫海印寺——里面藏有木刻大藏经——是韩国曹溪宗八大寺院之一。故事里的主人公，就是这个庙里的和尚。

有一天，这个和尚和其他人一起上山采栗子，爬上了栗子树却不小心摔下来。和尚起来后，第一个想到的是要回家看看，所以就那么忽忽悠悠的回了自己以前的家。

家里有姐姐和妈妈，姐姐在干活。他看到姐姐很高兴，想靠近她打招呼。结果一靠近姐姐，姐姐突然打了寒颤，开始呕吐。这个时候，屋里的妈妈跑了出来，往姐姐身上和周围丢撒糯米，一边丢一边喊，哪来的野鬼快滚。

和尚听了有点伤心，原来妈妈和姐姐都不欢迎他。他心想自己应该回到自己真正的家，就是海印寺，然后就上路回庙去了。

走到半路，看到一个大美女来拉他，说自己没有丈夫，能不能和自己结婚去，弄的和尚手足无措。大美女很积极，但是和尚犹豫了一阵子后，还是拒绝了。心想：自己已经是出家的和尚了，怎么可以和女人成亲呢！

然后接着赶路，走了一会儿，看到一伙儿猎人们在路边烧烤。烤的是刚打下来的鹿，肉烤的香气扑鼻，非常诱人。猎人们看到了和尚，就邀请他一起来吃。和尚又馋又饿，犹豫了一阵子，最后还是拒绝了猎人们的邀请。心想：自己出家为僧，受了比丘戒，在佛前发愿不再食众生肉，怎么

可以破戒呢!

又接着赶路，这回在河边草地上看到一群男男女女们在欢歌载舞，看来是出来郊游的年轻人们在娱乐。这些年轻人看到和尚，就来拉他加入。和尚又犹豫了一阵子，最后还是拒绝了。心想：戒律里说到，比丘不可以看歌舞，更不可以参加，还是守戒比较好!

和尚接着赶路，回到了海印寺。看到和尚们都聚到涅盘堂门前，和尚也一起凑过去看，看到和尚们一起对着一个尸体在念经。和尚心想，自己才出去半天，庙里就有人死了，真是世事无常啊。一边感慨一边向前挤，看到为首的两个和尚；一人敲木鱼一人摇铃，正在非常认真的念佛。可这个念的内容，从来没听过；仔细一听，一人念银杏木钵盂，一人念一本佛经的名字。和尚感到挺奇怪，这都念的是什么呀！但是先不管，还是先看看死的人到底是谁。和尚上前一凑，仔细一看，吓了一跳，原来躺着的尸体是自己!

这一下吓的够呛，就这么一惊吓，意识瞬间回到了肉体里。眼睛一睁，一声惊呼，把周围的和尚们也吓的够呛。

等大家都平静下来后，这个和尚就问前面带头念佛的两个人：我听你俩念的不是经咒，一人念钵盂，一人念一本佛经的名字，这是怎么回事啊？二人不好意思回答。可再三追问下，二人说了实话。一人说他很想要这个和尚的银杏木钵盂，现在人死了，这个钵盂应该可以拿了吧。另一个人说他很想要这个和尚的那本佛经，现在人死了，佛经应该可以拿了吧。这个和尚也把自己刚刚经历的事情告诉了大家，大家唏嘘不已。

等和尚缓过劲儿来，就叫人扶他往回走，去看看路上拉他的那些人。在河边一群男女欢歌载舞的地方，他看到了一群金色青蛙们在呱呱乱叫——和尚很吃惊！再往回走，在猎人们烤鹿肉的地方，他看到了一个大马蜂窝，很多马蜂进进出出，和尚更是吃惊！再往回走，在大美女拉他去结婚的地方，他看到了一条大蛇盘着孵卵。

这个和尚经历了一次生死后，感觉到生命很脆弱，死亡只在呼吸之间。

可自己修的还远不够解脱，以后就不出门——精进修行，最后成了远近有名的大和尚。

现在大家修行，如果你这辈子修的还可以，那死后立刻升天；做了很多坏事，那死后立刻下地狱。

但是，不能立刻升天，也不能立刻下地狱的时候，人就会进入中阴身阶段——在尸体旁边徘徊 24 小时，等待工作人员来接你去见阎王。这段时间就是各种冤亲债主变化成你的亲人来勾引你下三途的最好时机。如果你有了实相般若，那在你眼里冤亲债主们原型毕露。其实你修到到这个程度，你死后会立刻升天或者去其他佛国，根本不会进入中阴身阶段。

所谓的实相般若就是这样：你没有了淫欲，看到大蛇就是大蛇；你有淫欲，那你的淫欲会变成障碍——在你眼里大蛇也会变成美女；你没有杀生吃肉的习气，那看到马蜂窝就是马蜂窝；你还有杀生吃肉的习气，那你的这种习气会变成障碍——在你眼里马蜂窝也会变成美味烤肉。同理，你还喜欢跳舞唱歌等娱乐活动，那青蛙就会变成欢歌载舞的男男女女。

这个和尚如果被大美女勾引过去了，那就会投胎成蛇；被烤肉吸引过去了，那就会投胎成马蜂；被跳舞的男女们勾引过去了，那就会投胎成金色青蛙。

进入四禅的人，没有了文字妄想、注意力、苦情，也就没有了世俗间的一切执着和欲望，那在定中看到的世界就是真实的世界——众生就是众生，苦就是苦——不会再被自己的执着习气形成的幻觉所障碍。

也有书上说，有个修行人死了，看到一个巨大又华丽的宫殿，感觉去那里住再好不过。刚要进去，有个白衣老头出现，叫住他，说那里不可以进去，叫他快回去。等他活过来，去看了看，原来有宫殿的地方只有一个大鸟巢。

修到四禅的人有了实相般若，看世界是真实的！看众生的苦，就能看出苦因，对症下药——不会再讲那没用的空论！

对众生而言，世界是真实的，苦也是真实的。你想从真实的痛苦中解

脱，那就实实在在的修行——别把宝贵时间浪费在吹牛上！

第 09 节 凡夫的归宿

↓2014-03-02↓

大家也想知道自己到了什么境界、如何判断、死了会去哪里。人死后根据什么来裁定其投生的世界？根据以下四点来判：

第一，习气——就是各种执着；

第二，所造之业；

第三，自身愿力；

第四，佛菩萨加持。

其中，习气和业相辅相成，不能分开。你的习气催动你造相应的业，业力牵引你投生到相应的世界，那个世界又逼迫你继续造业加重习气；就像滚雪球一样越滚越大，最后落到地狱。这两个中，习气是硬指标，没有回旋的余地。

你有什么习气，就会投到什么世界！

你爱吃肉，修行一辈子都没戒肉，那你只能生人道以下，最好的就是人道——因为四天王天开始，是没有杀生吃肉这一举动的；你想吃肉，那就必须来人间以下的世界。

我们的修行就是灭各种习气的过程！

过了这第一关，接着看所造之业。

你虽然没了吃肉的习气，可你吃的很多生灵们不肯放过你，你就会被他们的怨念拖入人道以下的世界。要被对方吃，最好是畜生道。人吃人的事也有，可不多。

那修行对消业有多大帮助？

并不大！修行是灭习气的办法，不是消业的主要方法。消业只有一个办法，就是受报——没有一点余地！

那我念经念咒回向、放生回向，都没用吗？

有用！打个比方，你上辈子杀了一个人，他现在来讨债，你念经念咒

回向，还要痛哭流涕的忏悔，求他原谅。他不接受，那你放生回向给他，印经流通功德回向给他。他还不接受，你的诚意如果感动了佛菩萨，佛菩萨就会来替你仲裁，跟他说这个人所造功德足以让你往生善道，你这样生活在怨恨中无法解脱，是不是很苦啊，得饶人处且饶人，差不多就可以了，走吧！你这次报复他，下次他再来报复你，啥时候是个头啊。到这地步，他还不原谅你，非要跟你死磕到底，那你只好一命还一命，以死了债。

所以，原则上，修行不能消业！

我们说冤家宜解不宜结，凡事能忍则忍。你原谅别人容易；求别人原谅，不能说是难比登天，至少不会很轻松。碰到一根筋的债主，那只能认倒霉了。

因此，我们很注重忏悔！你没有悔改的意思，不诚心诚意道歉，单是造功德回向，基本没什么用的。

功德归功德，会有相应的善报。恶业归恶业，人家找你讨债，你不付出代价是不可能解决的。如果人家原谅你了，那你不用死了！生一场病，躺个半年；或者出门让车撞飞一次；或者破财，破很多财。这就算了结了这个冤孽了——这叫大灾小受，提前受报，再好不过了。

如果你给亲人回向，想和别人的债主和解，那更是难上加难。那个当事人如果信佛，肯忏悔还好说；你给不信佛、不忏悔的人回向功德，说不定那个债主还来整你。你的诚意感动了佛菩萨，佛菩萨也会来给你仲裁。如果那个债主心眼好，说不定仲裁成功，跟着佛菩萨投胎去。如果债主是一般人，非要接受当事人的忏悔，那就没什么用了。

人都是活的，你砸烂一个公家的东西，赔钱就完了，那是公家的，不会有人跟你拼到底。可害人的事，就不是简简单单用钱就能解决的。

结论是：人要广修十善造功德，严持戒律防恶业。

第三个愿力——这个好理解。

菩萨罗汉会乘愿再来，人也一样，不过这个愿力只能是从上到下。你修到三禅，可以去三禅三天；你发愿到二禅天一禅天，欲界六天，或者到

人间来修行，这个可以。但你一个连肉都没戒的人发愿去天界——那是做梦！完全不可能！

最后一个佛菩萨的加持。

这得看你接受佛法，或者出家后的表现了。首先你得通过习气这个第一指标。可是已经造的业很重，足以把你拖入三途；但你接受佛法后，严持戒律，刻苦修行，行善布施，传法度人；那你死的时候，哪怕鬼差来拖拽，佛菩萨也会给你强大的加持力，保证你生到人间，还能闻得佛法。这个只能到人间，这已经很不错了！如果你接受佛法后，或者出家后，不守本分，胡乱造业，那基本没救了。

很多出家人，吃了一辈子供养，却不修行、不持戒、不传法，贪图安逸生活——就投胎到了畜生道。山中庙周围多蛇多蛤蟆，不能全是懒和尚们变的，但也不少。有时候，一些大长蛇都跑进庙里，盘到蒲团上不走，大家都说这家伙上辈子应该是本庙里的和尚。能投胎到畜生道，没到饿鬼地狱，这也是上辈子在庙里熏香闻法的结果。

因果不爽——没有半点含糊！

有人问：大修行落不落因果？

百丈法师和狐狸的故事大家都知道！我就不说不昧因果了，我就说，肯定落因果！连登地大菩萨用报身，带着业来人间；只要造了多余的业，照样落因果，一不留神就回不去了。

↓*2014-03-01*↓

谈打通任督二脉的帖子被彻底删了，管理员回复说违反百度贴吧协议，也不说是哪一条。不管，以后再慢慢谈。

第 01 节 业障

从凡夫修到佛的第一个障碍是业障！

你发愿去极乐世界也好，去弥勒菩萨身边也好，要解脱生死成罗汉也好，都是要离开这个娑婆世界的。就好比你欠人一屁股债，要移民国外，债主是肯定不答应了。

在这里有好多人喜欢谈空，说这个空那个空——很抱歉，一切都是真的！

你欠债就得还，债是真的，因为债主认为是真的。你跟债主说钱是空的，管用吗？要是别人欠你钱，你说钱是空的，你可以离开这个世界，这算是布施功德；但欠别人的必须还！

欠钱好说，欠命也无所谓——大不了让你杀一回就完了！就怕这个感情债，你伤了别人心，别人以同样的方法来讨债。你知道感情是空的，可这苦闷的感觉、悲伤的感觉，却实实在在的折磨你。

所以，谈空没意义！老老实实还债。

债主是活人还好，骂你的不用管，坑你钱的随它去。老公打你，你还可以拿被子护住脑袋，再不行报警离婚什么的。

最可怕的是无形的鬼道众生来讨债！你都看不见人家，人家却时时刻刻影响你，让你运气低落、生病；还经常磕磕碰碰、小伤不断、神情恍惚，猛烈一点的就鬼压床。

还阴债怎么还？就用地藏经！修行一开始，起码念一年地藏经！本来没事的人，开始修行就有债主上门——这都是好事。可有些人一碰到困难就退缩，认为自己和佛法无缘。你要坚持下去！

还要放生回向！放生的功德很大，可以迅速消业。每个月拿出一部分收入坚持放生。债主是来一波送一波，走了一波又来一波。阎王那里专门

管这个！你开始修行，就把未来要去讨债的债主放几个上去讨债。你送走一波，又放几个上去——阎王还是很人道的！人活无数辈子，债主也不计其数；一下子全放上去，弄死你几百次都不嫌多。所以，一点一点放。而且，真修行的人有佛菩萨加持，不会要你命的。所以，苦一点就那么熬过去就是了。

佛也说了，面对命运，你只有接受——就是忍！靠你的努力可以改变的，那不叫命运。所以，不要抱怨，一切都是自作自受，出来混早晚要还的。

我们说有带业往生，那得看你带多少业了。既然妄想是可数的，业也可以量化计算。往生要达到一定的标准，你才能走——这个标准不好用言词来表示。有地藏占察经，可以自己算自己的前世善恶业。

总之，还债是必须的——尽量多还！有钱就多放生。

第 02 节 戒斗、戒杀、戒肉

↓2014-03-01↓

大家从第一章可以得知，最后出现的执着是杀生吃肉。

爱生恨→恨生杀→杀生食，再往下发展就是杀生斗了。一开始只是杀，再发展就是虐杀，再发展就是斗争——斗争生修罗。喜欢玩对抗游戏的朋友应该深有体会：一开始只要打倒对方就爽；后来就发展成虐菜鸟，用各种高超的技术往死里整菜鸟，那叫一个爽；再发展就是高手了，菜鸟不理，找实力相当的人进行博弈，不分高下那才叫兴奋；特别是在最后关头险胜对方，那个成就感没法说。

好杀发展成好斗，你离修罗道不远了！所以，修行人第一步就是戒斗！不与人争斗，不与人争辩，凡事能忍则忍。

这个谈不上有什么特别的修行方法——现在道德观念也是提倡和平！要时刻观自己：嗔恨心一起，马上觉知，最好离开那个场所。

观音菩萨普门品里说，嗔心重者，念观音菩萨可消嗔心。平时多念观音菩萨，念阿弥陀佛也行——念什么都行。净土法门好就好在随时随地都

可以念；不一定要拿出时间，找个地方修。

然后就是戒杀、断肉了！

作为佛教徒，不杀生是根本——这个大家都容易做到。蚊子、苍蝇、蟑螂之类的能不杀就别杀，杀了你也别过于自责，多念佛回向给他。虽然这也是杀业，可追求完美是不可能的。活在世上，夏天走路都会踩死蚂蚁，我们只能尽量看着地小心的走了。

然后，就是最纠结的断肉了！

有人说吃三净肉可以——那是方便法。现在小乘佛教不戒肉。他们的寺院没有厨房，都是上街化缘来的，人家给什么就吃什么。

大乘、小乘为什么有这样的分歧呢？这得从佛陀在世时说起！

佛陀传法四十九年，前二十年传小乘理论——就是阿含经。你让刚出家的弟子们这个别干、那个别干，肉也别吃——要求太高了，没人愿意跟你修行。所以，一开始就用方便法！可惜，有一部分弟子学了小乘理论后，觉得自己已经学完了，就离开佛陀回到故乡去传法。弟子们大部分都来自印度各地，就回到了自己的家乡；向外发展传到斯里卡，传到东南亚。

等佛陀传法的晚期，开始讲大乘理论。说以前吃的肉，都是佛陀用神通变化出来的——没有灵魂，吃了不成罪业！但佛陀入灭后，就没有人有这样的神通了。所以，后世弟子应该戒肉——杀心不除，尘不可出！

等佛陀入灭后，这些大乘弟子们去印度各地传法，发现以前离开的小乘弟子们已经站稳脚跟了。这些小乘弟子们就开始攻击大乘弟子，说他们说的法不是佛陀亲说，不是真法，还不让他们传法。这样大乘弟子们只好往北发展。

佛陀是尼泊尔人，这个大家都知道。以尼泊尔为点，南部的印度和东部的东南亚传的是小乘法。从尼泊尔往西走到中亚，再北上，往东进入中国，再到朝鲜半岛和日本，这些地方传的是大乘法。

大小乘之间的争论持续千年。吃肉只是一个小问题——其他分歧问题暂且不提。还有藏传佛教的历史又是新的科目，又不一样，也不详谈。

咱就说肉肯定要戒，怎么戒！

首先，你得确立正确的观点。你认为吃三净肉没有关系，那你一辈子都戒不了。万物唯心造！戒肉也好、戒淫也好，后面修禅时灭的各种执着也好，都要先有个正确观念。你要发愿戒肉，带着这样的愿力修行，那才有可能戒肉。

戒肉不需要坐禅，只要摆正观念，不再吃肉。修行法门随意！念佛、念经、念咒都行——过个七年以上基本就戒了。

戒肉的标准是什么？叫梦中持戒——前面也提到过这个梦中持戒。

你不吃肉三年，做梦；梦里很饿，有人给你肉，你毫不犹豫就吃了——这就要知道你还没成就。

再修三年，又做梦；梦里很饿，有人给你肉，你犹豫了一下，最后还是吃了——还是没有成就。

再过几年，又做梦；梦里很饿，有人给你肉，你说你是以大慈悲心修菩提道的人，宁可饿死，不食众生肉——到这里算成就了第二个杀戒！

那这样的梦会做吗？肯定会！你如果真发心戒肉而修行，这样的梦肯定有。

↓2014-03-03↓

我们修行就是为了死后解脱！看了上面我演绎三界，应该知道每一种执着都有对应的世界。

你如果彻底断了杀生吃肉的习气，根据四个判定死后去处的条件中的第一个条件习气，你可以去四天王天。你一生没干过大坏事，只是守五戒念念佛，没有修禅，这样也能去。

如果你行善布施，有一定福报，那可以升到忉利天。如果你行大善，积了很多很多的福报，你可以位列仙班。当然，那也得有空位子。

从帝释天开始，他下面的所有神仙都不是靠修行封仙的，都是根据福报来封的。大家都知道，佛经里说，帝释天有一世当街道妇女主任，看到破败的庙，召集 32 名村妇一起出资修庙，这个善举开花结果，就成了现

在的帝释天。这个帝释天也有修行，但修行并不是成仙的主要因素，还是福报管用。

在这里，我们只考量第一个条件！后面三个——业力、愿力、佛菩萨的加持——都是个人因素，咱就不提了！只以习气而论，后面也是。说你修到这个境界可以去什么天，都是只考量习气，不考虑其他因素。

四天王天和忉利天叫地居天，虽然属于天界，但那里的众生都依地而居。再往上，从夜摩天开始，都是飘在空中的——要有修行才行。

欲界六天中，上面四天就根据灭淫欲的程度上去。想彻底灭淫欲，必须修禅！你只靠念经、念咒是不能根除淫欲的。

第 03 节 灭八成淫欲——淫心不除，尘不可出

↓*2014-07-17*↓

在佛陀灭度的时候，把迦叶立为传人。立他之前，有三次印证之说。有一次，佛陀让出自己半个席子让迦叶来坐；又一次拈花微笑；最后一次，佛陀入灭后双脚不入棺，等外出的迦叶回来。

等迦叶成为僧团领袖之后，阿难来问他：佛陀除了传你衣钵之外，还传了你什么？

迦叶回答说：放倒门前刹竿！

这个刹竿在当时是一种标志，就像现在商铺门上挂的牌匾一样，是代表佛门净地的旗子。

那迦叶说这话到底是什么意思呢？刹竿在这里的隐藏含义就是小弟弟，意思就是：你想悟道，就先把小弟弟放倒——也就是说，先灭尽淫欲。阿难到佛陀入灭的时候，都没能灭尽淫欲；后来，迦叶领导僧众编辑佛经的时候，以阿难未能离欲为由，把他撵了出去。

所以说，灭淫欲是修行的第一难关！灭了淫欲，才能引出后面的禅定。淫心不除，尘不可出——这是楞严经里的原话！

那凡夫如何灭淫欲呢？

欲知后事如何，且听下回分解！

↓2014-03-03↓

你只要修行，念咒、念经，这个也会慢慢减少，修一段时间会发作。

打个比喻，你有淫欲 100 点藏在意识中。如果修行，突然有一天淫欲会外漏，大概有 30 点吧，就这 30 点也足以让你痛苦一个月。满脑子都是女人，睡觉也是起来也是，痛苦不堪！如果无法自控一旦自慰，一天来个三五回，没几天就虚脱了。这个时候，要运动！边运动边玩命念咒，不能放弃；否则，这种情况会持续下去，那还活的了吗！熬过去了，那你可以舒舒服服修行半年左右——这半年你的淫欲明显比以前弱了！

接着第二波又来了，上次漏了 30 点，那还有 70 点，这回漏 20 点。比上一次发作会好一些，但还是痛苦，会有三个星期左右吧。再熬过去，舒舒服服的修行半年——这半年你的淫欲比上次发作前还要弱一些！你觉得人越来越轻松。

接着再发作，这回还剩 50 点，漏 15 点——以此类推！

等淫欲减少到 20 点以下，你平时就没什么做爱欲望了，但遇到境界还是兴奋——这最后的 20 点就靠禅定来消灭。

如果你是初学，前面没有念经、念咒打基础，没有前面淫欲发作的过程，那我劝你打坐悠着点，别急着打通筋脉！因为在禅定中，这个淫欲翻腾出来就不是 30 点了，直接倒出 70 点 80 点——那你基本要自残了！你在大白天也会进入神志不清朦朦胧胧的状态，开始出现幻觉，看谁都想干！佛经里说，淫欲炽盛，不择禽兽；在别人看来，你就是走火入魔，发疯了！

我在这里谈禅，就怕有初学急功近利，贸然前进；所以，不得不再啰嗦一篇。

修行不能着急，扎扎实实前进，一步一个脚印。

上面说的过程，我都经历过！特别是灭最后一点淫欲的时候，那个时候，我已经能入定观周围的人和事了。居然有三个魅鬼附体，要吸精气，让我淫欲突然炽盛，痛苦不堪；最后发愿得道之后回来度你们几个魅鬼，加上佛菩萨加持，也是很不容易才熬过去的。

还有一次，在这之前，只是念大悲咒的时候，那个时候是一天念 800 遍——梦中都在念大悲咒。突然有一天起来，满脑子都是拿刀子捅人的妄想——那是我第一次习气外漏——不知道这是怎么回事！那个痛苦啊，怀疑自己是变态杀人狂转世！吃饭只拿汤匙，怕拿了筷子就捅身边的人。实在不行就回家了，躲在房间念咒。后来和朋友一起去看了一场电影，名字忘了，里面有一个场面就是拿匕首捅人喉咙的——拍的很真实——捅的那是血呼啦的。看完电影之后，妄想消失了，终于恢复成正常人了。

如果你修行，从来没有过这种习气外漏、满脑子疯狂的幻想的经历，请你不要轻易试禅，真把习气种子一下子翻将出来，后果不堪设想——切记！

第 04 节 打通任督二脉——三气归元

↓*2014-03-03*↓

咱就把禅分两个层面来讲：一个是身体层面，一个是意识层面。

先讲身体层面——理论咱就不多说了！身体也是妄想、分别、执着和合而成的虚幻。可身体的感觉无时无刻在困扰着我们，不能让心静下来——一个病人心情肯定好不到哪里去！所以，先把身体调服，让身体进入绝对健康的状态。

在坐禅时，达到忘记身体存在的境界，这叫坐忘。没有了身体感觉的束缚，你可以进入意识层面的各个禅定。

那如何让身体进入绝对健康状态？就是打坐结双盘！

都有什么条件？

第一、饮食。吃肉的人可以打坐，但进不了禅定的境界。进了也只是暂时的，不能长久，更不能悟道。所以，你还没有戒肉，那起码从现在开始不要吃肉。如果一定要吃肉，那也可以来打坐，但不要指望能进入什么境界。

第二、环境。找个安静整洁的地方，放上一个蒲团来打坐。嘈杂的地方对初学影响很大，环境脏乱也影响心情。所以，禅房要经常打扫，尽量

少摆家具。如果没有这样的环境，也可以在自己睡觉的床上打坐——你不在意周围环境就可以了。

第三、时间。打坐最好的时间是凌晨！睡醒了，肚子也饿了，身体还在半睡眠状态，没有全部醒来。

打坐第一步是要放松身体！这个时候身体已经很放松了，所以进去得容易些。如果白天打坐，那最好饭后两个小时以后，等饭都下去了再打坐。否则食物堵塞筋脉，腿比平时还要疼得快疼得厉害。

还有年龄问题。上面有人问打坐有年龄限制吗？没有！但年纪大的人骨骼关节都硬了，身体不够柔软，结不了双盘。如果狠下心来坚持，那最好，不能也没有办法。有些老年人连坐在地上都困难，只能坐在椅子上。我们也不勉强，一切靠自己的觉悟。就像佛陀的一个弟子一样，七天七夜不睡觉，以至目盲，但最后还是解脱了。你有这样的狠劲儿，那可以试试，不行就算了；反正还有下辈子，不求这一世非要修到什么程度。

那姿势应该怎么摆？先把右脚放到左腿根部，再把左脚放到右腿根部；把脚尽量往里放，这叫降魔坐。身体对我们来说是魔障，修行要先降伏身体；让它静，它就静；让它动，它就动；而且还要健康。

手要结三昧印：右手四指放到左手四指上，两个大拇指对接，自然放到小肚子前面。

不能向前弯腰，腰板要挺直，但不要挺的自己不舒服。像拔葱一样往上使劲儿伸展，这样不行。要放松，自己觉得这样呼吸最顺畅就可以了。

头要稍微向前低！抬头或者过于低头都会压迫到气管，会呼吸困难；停在呼吸最顺畅的位置就可以。

眼神要看前方一点五米处，半睁眼——不要完全睁开，也不要完全闭上。闭上眼睛妄想来的很多，所以初学建议半睁眼；但不要集中注意力看，就那么发呆的眼神看着就行。等坐到自己妄想减少到一定程度就可以闭眼了。

嘴巴要闭上！嘴巴张开着打坐，时间长了会流口水，也会漏气，所以

要闭上。

牙齿要轻轻的碰在一起。不能使劲儿咬——使劲儿咬牙齿，时间长了牙龈发炎，牙齿脱落。也不能不碰——不碰的话，时间长了下颚骨越来越没劲儿，与上颌骨分得越来越大，而且刺激唾液腺，会不停地分泌口水。

舌头往上贴到上颚。但别使劲儿往里卷，只要轻轻碰到上颚就行。

人的身体有自我修复功能，受伤了会自己愈合。特别是晚上睡觉的时候，愈合的速度要比白天快多了——这是因为睡觉的时候没有过多的妄想。

那在这种双盘的姿势下，身体的修复功能会比睡觉还要加强几倍。你不用刻意去控制，只要保持这种姿势，身体会自己调节和恢复。

那时间多久最好?

至少要一个小时！跟前面的 55 分钟相比，在后面的 5 分钟里身体恢复的程度还要快！效果更强！所以，尽量坚持一小时。实在不行，那就循序渐进了！那也得从三十分钟开始，一星期后加五分钟，一星期后再加五分钟；如此一点一点增加，一定要加到一小时以上。

要判断筋脉打通没有——那得坐两个小时而不痛才算通了!

想让身体快速适应打坐，我建议磕头。还有打坐的时候，身体自己来回晃动，或者一惊一乍似的身体跳动——那是你身体好动的习气太强。办法还是磕头——用磕头消灭好动的习气！一天磕 500 个，熟练了只要一小时，半年下来身体晃动的情况自己就没有了。

姿势对了，就看呼吸了!

一开始上座从深呼吸开始，使劲儿吸气；吸的时候，肚子要鼓起。有的人吸气的时候，肚子会进去，胸会鼓起，肩膀上去，那你只是用胸腔在呼吸。

我们要腹式呼吸！怎么练?

你不要管吸气，而是控制肚子。你让肚子鼓起来，气就自然吸进去了。一开始要练这个，鼓起肚子，气就吸进来了，再让气自然呼出去。一呼一吸之间不要停顿。中间停顿的方法对初学，特别是心血管不好的人有影响，

一不留神心跳紊乱，会出大事的。所以，初学不要玩特别的花样！就使劲儿鼓起肚子吸气，再让气自己慢慢呼出去。呼出去的时候，不要控制，不要一使劲儿一下子呼出去，也不要刻意放慢速度，要自然的呼出去。这样深呼吸来个 20 分钟，你的情绪就平复下来，然后就进行自然呼吸了。

姿势和呼吸都讲了，就剩意念了！

做深呼吸的时候，肯定是在观呼吸了！等不做深呼吸，开始自然呼吸的时候，怎么办？

我建议初学念大悲咒！什么咒都可以，就是大悲咒最普及，最容易求到。背熟了，只要 30 秒。动嘴但不出声，声带不震动，只管念——脑子里的妄想不用管！呼吸要配合念咒。等妄想少了，就闭上嘴，心里念。

你也可以直接跳过念咒，一直观呼吸！可妄想来的太多，无法集中注意力——那就念咒！

总之，坚持就是胜利——要坚持一小时！每天凌晨起来，打坐一小时，再开始一天的生活；晚上少看一小时电视，睡前打坐一小时。对于初学，睡前打坐会让你睡眠更好；对老修行，打坐会让你越来越精神，反而不容易入睡。所以，睡前打坐只建议初学。

还得写几篇文章才能把禅诠释完毕！有关实修的问题可以问，不过后面会陆续发上来。

要说理论，前面已经都讲清楚了佛是怎么堕落成凡夫的——这里边都有。

我要说的是如何一步一步往回走！不是成佛之后往下看，发现这个识、这个心怎么怎么样。

接着说禅。上面说的降魔坐是打通身体右侧胃和肝！我们的身体都是由吃进去的食物变成的，所以先把这个消化系统和解毒系统修复；这样，你吃什么都好消化；当然，除了不该吃的。

在这里先说什么东西吃了对打坐有不好的影响。

先戒肉！不要喝牛奶、酸奶、奶酪、牛奶含量高的冰淇淋、豆浆等。

这些东西高蛋白，肾脏无法分解。你吃完打坐，就会发现腰越来越痛，气都运转不了。所以，只吃米饭和面食、素菜水果。尽量吃的清淡——油多了也不好!

如果你打算闭关修禅，一整天的打坐，那连米饭和面食也别吃，只吃素菜水果，这叫辟谷。因为米饭和面食带来的膨胀感，还有消化时出现的过高热量都对禅定有影响。

等你打通了右侧，可以坐两个小时以上，左腿不痛不酸的时候，就该换腿了。换成先把左脚放到右腿根部，再把右脚放到左腿上，这叫莲花坐。看佛像都是莲花坐。佛祖修行了三大阿僧祇劫，最后证得无上正等正觉，已经把业障消的差不多了，所以直接就来莲花坐。

这个坐法打通身体左侧的内脏，同样也以两个小时为标准；不过你打通右侧了，左侧比右侧会轻松一些。

降魔坐、莲花坐打通身体两侧，之后身体自己开始冲击中脉。千万不要观气！佛门修行不谈气、不观气，观者肯定倒霉——你的意念会把气引到不该去的地方。所以，观还是观呼吸，或者念佛，或者参话头。

我就说身体冲击中脉时的感觉，大家也别求感觉——只是为了告诉大家有这感觉就对。

一开始，后腰双肾发凉，有人会发热——这是每个人体质寒热不同导致的；接着有热流排出，汇到中间，这股热流随着你的脊椎往上爬；脊椎有很多穴位，哪里不通会停在哪里，而且很疼——强忍过去；一个穴位一个穴位冲开，一直到头顶百会穴；接着往下开始走，到人中穴为止叫督脉，是阳；从人中开始往下走，冲开膻中进入丹田再冲开会阴，到这里是任脉——是阴；经过会阴回到一开始的双肾中间，算跑了一圈——就算打通任督二脉了。

加上前面打通的身体两侧的筋脉，这两个中一个通双手，形成循环，一个通双脚又是一个循环，三个循环在头顶百会穴交叉，当三股气在头顶汇集的时候，叫三气归元。你会突然感到头脑清明，进入禅定，达到了坐

忘的境界，忘记了身体的存在。到这里，才算进入了欲界禅定——是禅定的第一个阶段。

关键是不可观气，更不能用意念去控制气！

我见过不少人，练气功、练瑜伽还打坐！自身筋脉没有打通全，却先打通了外部的窍穴。人身上有几个大穴是和外部通的：头顶百会穴、下面会阴穴、两个手掌、两个脚掌、前面膻中，后背也有几个。这些个大窍穴一旦打通，人就开始漏气！跟人接触，自己健康的气流到对方身体里去，对方身体里的浊气流进来；漏气多了，人就蔫了，又困又乏。到了这个地步再想炼气化丹、封闭窍穴就不容易了——切记！

还有，进入欲界禅定前，心法根本不重要。你念什么、观什么都无所谓。因为你坐半个小时、一个小时之后，就开始腿痛或者全身痛；你的注意力全被痛感拉去了，你只是在和痛觉搏斗而已。

所以，不管用什么办法，先打通全身筋脉是第一步！

发现写帖子很花时间！看到本吧关注的人少，还想在别的网站论坛再开一个道场。可写这一个，就把我一天短暂的休息时间全部吃了。我就只写这个，不再开别的帖子了——大家从中得到了利益最好！

网上有很多人空谈理论，还时不时的进来考验我——我真的没时间跟无聊的人耍嘴皮子！网上传法就是和在庙里开法会不一样：大和尚坐在上面说什么就是什么；个别人来提问，怎么答都可以；不会跟你瞎掰！

下面就入正题——如何从欲界禅定一步一步进入上层禅定中！

有一次，我在佛堂里玩命磕头，来了一个居士。看眼神就是很不屑我磕头的样子，就问我：如来藏是什么？

我看他眼中充满杀气，肯定是吃肉的。我说：居士啊，你连肉都没戒，谈什么如来藏呢——那是佛祖才谈的事！你就可怜可怜那些动物们，少吃点肉吧！

他就问我怎么知道他吃肉。

我说：你看外面的那两条狗，从你进来开始一直冲着你叫，还不敢靠前；你身上的杀气连看院子的狗都能吓退，吃的肉还少吗？

他就打个哈哈，说：酒肉穿肠过，佛祖心中留。

我说：你的心都让各种肉油给蒙的佛祖没有地方下脚啊，还心中留什么呀！

他就哼一声出去了。旁边一起磕头的师弟说我太刻薄了。

这种人跑一辈子庙，也不可能登极乐！

很多人都把佛学当做学佛。佛学是佛教指学，学佛是学习佛陀的一生，传承和实践他修行和传法的意志。看佛陀的出家、苦行、悟道、传法的一生，你能学得了哪一个？

一个人的成就就看死后的葬礼如何！佛陀死了，八个国王来抢舍利。舍利是什么，就是骨灰！最后争执不下，分成八份，一人一份，带回国家供养。你看看你自己，你死了会有几个人来参加你的葬礼，你的骨灰会有人抢吗？

我也偶尔在想，如果我死了，会有多少人为我流泪。我希望我死的时候，有国家总统为我念追悼词，能举行一场国葬——我就不求祖国为我降半旗了——不知道我这种愿望能不能实现。现在还年轻，智慧不足，还不敢出门传法，但早晚有一天会出去的！

菩萨行于世，犹如一盏明灯，燃烧自己，照亮众生，不死不休。

第 01 节 坐忘

↓2014-03-08↓

当进入欲界禅定后，你要迅速从忘我的安乐状态中走出来——那种忘我状态叫无记空。一旦落入无记空，三世诸佛出现你也解脱不了。不管打坐多长时间，你永远在原地踏步——这是欲界禅定中的一个坎。

我自己也曾经掉入这种状态！一坐几个小时，时间过的飞快，起来啥也记不起来,似梦非梦——我还以为这是好境界——还是让师父看出来了！他说这是无记空，禅要有觉知；知道自己打坐，要感受五根进来的所有感觉，要清楚的知道一切感觉。

师父给我木鱼，让我到偏殿打坐；一边念佛一边敲木鱼；结果不到半小时，我又进入了这种忘我的状态。这和睡觉不一样，睡着了身体会塌；可我坐的很板直，一手抓着木鱼，一手抓着棍，头也不低，就那么定在那里，像雕像一样一动不动。

师父来叫醒我，问我有什么感觉；我说没什么感觉，再看时间过了两个钟头了。师父叫我不要到禅堂打坐，以后就在偏殿打坐敲木鱼，上午三小时，下午三小时；还叫所有庙里的人过来，告诉大家，以后几点到几点之间我在这里敲木鱼；任何人听到木鱼声停止就来叫醒我，让我继续敲。

一开始是很频繁的掉进忘我状态，经常有人来叫醒我；等过了两个星期，我不再进入忘我状态了。我坐着念佛三小时，敲木鱼三小时，清楚地知道我自己在干什么；但发现木鱼会越敲越快，念佛也越念越快。我知道我功夫还没到家！这是焦躁的情绪起来了，但自己感觉不到而已。

又敲了两个星期，我可以用同样的速度敲三个小时木鱼，一心念佛不

起妄想；时间过的很快，但我清楚地知道我在干什么。

之后我就拿着木鱼出山门，绕着围墙转。一边走，一边敲，一边念佛；我清楚的知道我在看，知道嘴上念佛，知道手上敲木鱼，知道耳朵在听念佛声和木鱼声，还知道我在走路，遇到障碍物我还得绕着走。这样绕了两个星期，我才觉得我足够觉醒了，可以去继续坐禅了。

我很感谢师父——能遇到善知识都是莫大的福报！遇人不淑，不但你学不到什么，还耽误时间消磨精力。

修行不是念佛经就能念出来的，自己不懂，随便乱贴佛经是害人害己。

前面我讲成淫欲和炼气化丹，有人就说我妄修分别，死了还是要轮回；还有人说成了淫欲还会遗精。自己没修到就别来评论别人！连孔子都说自己不知道的就保持沉默，起码不算口业。

如果我脱裤子给大家看，大家肯定很惊奇，我的小弟弟在一般情况下只有1厘米，外面只有包皮而已。我是成年的正常男子，一天吃一顿饭磕864个五体投地，还要礼佛三小时。肯定不是胖子！小弟弟怎么没的？就是修来的！我没有专门练气，就是很常规的修法，修着修着就这样了。随着修行深入，内丹的吸力也越来越大，自己把小弟弟吸进去了。我内气下注，膨胀起来和普通人一般大。内丹的吸力还会透体而出，开始吸进外部的气。我出门要是不超过三天，我在外面不吃任何东西，只喝水，晚上打坐就能恢复气力。

佛的三十二相中就有一个马阴藏相!你以为佛陀不害臊,还炫耀这个?如果这是天生的，那是先天缺陷，更耻于谈起；可他还结婚生子了呢！不管他是先天的，还是后天修成的，肯定不是随便说说。

佛经里有很多隐藏的秘密！你如果真的如法修行，上了一个层次之后再看佛经，你又能读出新的信息。你连淫欲都没成成，还评论别人什么妄修分别什么的，你有那资格吗?

我一再强调：修行不是耍嘴皮子；要老老实实修，一步一个脚印，一个障碍一个障碍克服。

我不是什么游击队，打了两回鸟抢就来这里装战斗英雄；我是正规军，还是特种兵，经历了严格的训练和残酷的考验才到这个程度的。

虚云和尚的故事中也记录了一件事。虚云在山里苦修的时候，有人来参访他——跟他论法。说的那是天花乱坠，最后虚云就说，你说的那都是口头禅；要不咱俩比打坐，看谁坐的久。虚云一坐就是7天，这个人半天就坐不住了。等虚云出定之后问怎么做到了，虚云说参疑情，抓着疑情不放就这样——这都是实实在在的功夫。

要真有人和我面对面的论法，我也会学虚云一样，咱不扯那没用的，比打坐看看；你坐不住也行，静的不行来动的，比磕头，我可以像机器一样连磕3000个头，气不喘脸不红，看你能磕多少个。

我本来在佛门吧里发帖论禅！他们封我，贴上一段话，说什么真正的佛教徒不是禅修者还是什么来着——是一个喇嘛说的话，我也不记得了。我就搬到这里来，发现这里的人竟是空谈，又发感慨。当然，真正修行的人也没时间上网发帖玩！

不管怎么样，大家有缘看到了我的文章——有人真是发心虔诚，一心学佛；有人是蛋里挑刺，非要找点什么东西出来不可。你可以发表自己的观点，我不会删除，但不要跟人辩论。论来论去，谁也说服不了谁——最后只剩下烦恼！

有空辩论，还不如老老实实念佛打坐，再不济去看一段郭德纲的相声，你也能开开心心的去睡觉了，总比跟人论这没有结果的东西强。

感觉这一篇没有什么实质的东西，就是那个克服忘我状态的过程对大家还有点用。抱歉！耽误大家看我发牢骚。

第 02 节 修行法门

↓2014-03-04↓

第二章讲到了欲界禅定：打通任督二脉，做到三气归元——进入坐忘的境界；到这里可以说，你进入了意识形态中全新的世界。

在这之前，谈禅门的各种修行法门，没有什么实际意义！你只要不观

气就行了，让气自己运转。等身体疼痛的时候，咬紧牙关，坚持多久算多久——有条件就用磕头来加快打通筋脉。

等进入欲界禅定之后，才开始导入各种禅门的修行法门——来针对性的修行，做到一次一次的突破。以后打坐也要时常换腿做，保证气的运行自如。

接下来要进入正题了！

还是那句话，我的这套百花错拳的宗旨是契合现代人，不玩虚的；不搬佛经原文，不说人们听不懂的鸟话；你只要 *IQ*100 以上，肯定能理解。

1、禅定中要消灭的对象

说修行法门之前，我们要先详细分解我们的意识。

王欲讨贼，不知贼所——如何讨之！

如果有人问你佛教是什么？你答万物唯心造。

那心是什么？你答妄想、分别、执着——这样回答，说明你对佛教有一定的认识。

心分解成妄想、分别、执着三层，就像洋葱一样，一层包着一层。再把它详细分解：最里面的妄想分菩萨的十一种妄想，其外的分别心分罗汉的九种分别心，最外面的执着心分凡夫的很多很多种执着。

我们不讲菩萨的妄想和罗汉的分别心，只详细分解凡夫的执着心。

——第一个，是对妄想本身的执着，对应非想非非想处天；

——第二个，是对无的执着，对应无所有处天；

——第三个，是对自己意识的执着，对应识无边处天；

——第四个，是对虚空的执着，对应空无边处天。

这是无色界四天！

再往下详细分解色界十八天。

我在上面演绎三界的时候，从空无边处天直接说到了“名色”，出现眼睛和物体；这中间还有很重要的一环：对虚空的执着之后，产生的是情绪。

这个情绪没有具体内容，就像对妄想本身的执着一样，是对情绪本身

的执着。可以说，从这里开始，覆盖虚空的意识开始凝聚成一团了。这个对情绪本身的执着，对应四禅九天中上面的净居五天。每一天这个执着意识凝聚的程度都不一样，从上到下越来越紧密地凝聚。

在对情绪本身的执着中，产生的第一个有内容情绪就是欢喜心，叫喜情，对应四禅天中，净居五天下面的四天。

喜生苦，接下来出现的是各种痛苦的情绪，叫苦情。但凡不是欢喜心的情绪全是苦情：不安、忧郁、悲伤、苦闷、恐惧、嗔恨、嫉妒，等等一切都是苦情。但在这里先产生不安感，不再欢喜了，有点开始不安了。这个苦情，对应三禅三天。

苦、喜二情生发“名色”，开始出现五根境界。

最初出现的是眼根境界。外有尘、中有根、内有识——就是眼尘、眼根、眼识。接着，出现身根境界；然后，出现耳根境界。这三根境界，对应二禅三天。

再往下，出现鼻根境界和舌根境界。这二根境界，对应初禅三天。

然后就是淫欲了——对应欲界六天！

我们不谈上面的无色界四天，就详细谈色界十八天对应的执着心和淫欲，从里到外是：没有内容的情绪，喜情，苦情，眼、身、耳三识，鼻、舌二识，淫欲——这些就是我们凡夫在禅定中要消灭的对象！

——欲界禅定中，要消灭淫欲！

——初禅中，消灭鼻舌二根境界！

——二禅中，消灭眼身耳三根境界！

——三禅中，消灭一切苦情！

——四禅分上下两段：四禅下段消灭喜情；四禅上段消灭没有内容的情绪。情绪断灭，凝聚成团的意识彻底融化覆盖整个虚空，进入空无边处禅定。

各位看官，不要着急，本帖有始有终！

佛法是一套完整的体系，你不把理论搞清楚，就没有正知正见！修行

没有正见作为理论依据，基本走的都是死路。

苦、喜二情生发五根境界，与五根境界对应的六识执着就是注意力和文字妄想。

五根境界对于凡夫而言是死的！比如说，你看到美女，美女在外，是眼尘，你无法改变，是死的；眼根看到美女，无法改变，是死的；你可以闭上眼睛不看，但还是在看黑暗；把眼珠子挖出来，眼前还是黑暗——这叫见性不灭。美女的画面反应到意识，叫眼识，也是死的，不可改变。以此类推，五根境界都是死的，不可改变！

眼识反应到第六识，后面的情绪——注意力和文字妄想是活的——开始运作起来：

——先有情绪波动，你起了欢喜心；

——马上注意力就上来了，你盯着美女看；

——文字妄想动起来了，你想，好美啊！得找借口搭讪，说什么好呢！

——接着身体开始动，嘴也开始动。

这样重新整理意识：最里面是没有内容的情绪→喜情→苦情→注意力→文字妄想——我们修行，就用这些来修！

楞严经中，二十五圣讲圆通里也有用五根修行的方法，但那都是把五根当做观照的对象，而不是改变五根、控制五根。

下来就谈修行法门——就讲四种：观音菩萨的耳根圆通法、天台止观法、话头禅、念佛三昧。

2、观音菩萨的耳根圆通法门

↓2014-03-05↓

原文如下：

初于闻中，入流亡所；

所入既寂，动静二相，了然不生；

如是渐增，闻所闻尽；

尽闻不住，觉所觉空；

空觉极圆，空所空灭；

生灭既灭，寂灭现前。

就这一句话就把修行次第全部说出来了——这是我要讲的四个修法中唯一一个在理论上直指涅盘的法门。但是我在上面说了，末法时代，凡夫修行就到四禅下段，之后很难有突破！所以，大家也别指望修这个就能一世成佛——能修到哪里，就到哪里！

我就不解释这个原文是什么意思。我直接说，你如果修这个会有什么感觉、如何修。

我们还是假设你已经进入坐忘境界,并成功的从忘我的安乐中走出来!首先你要找个安静的地方打坐。最好是放冥想时听的清净缓和的音乐，不能放摇滚啊流行歌曲啊之类的，让你听了越来越烦躁的不行，更不能放你喜欢的歌曲——这会让你兴奋起来不能进入状态。

你要集中注意力去听，周围还有别的声音，但不要管，只听那个音乐。听到一定程度，你会觉得这个注意力让你很累，想把它放下。这个时候开始，注意力开始返观内照，能听到你身体内部的声音——这叫外动灭，内动生。你能听到心脏的跳动声音，能听到血液在哗啦哗啦地流，肠子在咕咕地叫,空气在气管中上上下下——你就把注意力放到你身体内的声音上。

再上一个层次，连身体内的声音也没有了，一片寂静——这叫动灭静生。静也是声音！动静二相都是从耳根中进来的声尘，你要继续听这个静。

从这里再上一个层次，静也消失，你能感觉到你有听的能力，就是耳根，就是闻性。你可以观到闻性的时候，就进入了初禅了！前面的淫欲消失了，中间会淫欲起来而出定，那就休息再来，或者第二天再来。

总之，你用耳朵听，听到外面没有声音；开始听到体内声音，体内声音也没有了；开始一片寂静，到寂静都消失，能观闻性为止——一直用功在耳朵上。前面的鼻、舌二根不用管，自己破灭。你是在用第三个耳根修行！前面的一切随着你的修行进步，都会自己破灭。

那你这个闻性是用什么观的?

那是在用第七识分别心来观！耳根用功完了，就直接跳到了分别心上。中间的眼根和苦、喜二情，还有没有内容的情绪，全都忽略。这个时候属于二禅，你会因为各种不安的情绪起来而出定，还要继续下去。

等观闻性观到破灭的时候，你再观眼根——眼根有明暗二尘。这个时候，你已经领悟到诀窍了！六根就像用一根绳打的结一样，你能破一个，其他的都很轻松的破。眼根破灭，观情绪——这里就是三禅了——能到这里就很厉害了！

后面的我只能说是佛经上的解释了，所以无法细微分解；我自己都没到的地方，说了也是扯淡，大家就这么听。

理论上，五根尽破就会根灭觉生——觉就是分别心。你能意识到你的分别心的作用了。你用分别心来观苦、喜二情。

二情破灭，接着往上跳，用妄想来观。用菩萨的妄想来观罗汉的分别，一直观到觉灭灭生。分别心灭了，就开始意识到妄想的生灭，觉灭灭生的第二个灭就指这个妄想的生灭。

再往上跳，用佛的自性来观菩萨的妄想，一直观到妄想尽灭，叫生灭既灭，寂灭现前。

重新整理就是这样的顺序了：外动灭→内动生→内动灭→静生→静灭根生→根灭觉生→觉灭灭生→生灭寂灭→成佛。

修行的理论都这样：用后面的来观前面的，一个一个跳上去。觉得自己厉害的人，直接可以用后面的用功。

3、天台宗的止观法

↓*2014-03-07*↓

接下来讲天台宗的止观法！

如果你去看天台止观这部书，那够你看一个月！问题是看完了未必能弄明白到底怎么修、从何处下手！

止在这里指的是六识执着；从最外的文字妄想到最里边的没有内容的情绪，还有无色界天的四种执着，全部包括；观指的是用第七识分别心来

观前面的第六识。理论上是这样：我们只要留意自己的意识，坐在静处好好感受，你就能发现前面在打文字妄想的是一个意识，后面还有一个意识在看着前面正在打文字妄想的意识——这两个是不同的。前面的文字妄想是执着，在后面可以意识到自己在打文字妄想的是分别心。

天台止观法就是直接用分别心来观前面所有的执着，所以，理论上这个法门可以修到阿罗汉——消灭一切执着。但是我在上面说到末法时代的众生修到四禅就到顶了，所以这个法门也是修到哪里算哪里，可别指望一世修成阿罗汉——断生死，出轮回。

那具体怎么修法?

我们还是假设你已经修到了欲界禅定，也从忘我的安乐状态中走出来了。你先入定，然后开始观。用第七识来观所有执着，你要同时观到五根进来的所有感觉。

一般这个时候，文字妄想已经熄灭，但并不代表完全断灭，只是你在刚入定的时候文字妄想暂时不起来；还有注意力也是——这两个最恼火的东西暂时休息——还有淫欲也是。

你要观你的五根感受：眼前一片黑，耳朵能听到外面的声音，身体能感觉到冷热，皮肤和衣服有细微摩擦，鼻子在呼吸，看有没有什么特别的气味，有气味也要感知，舌头贴在上颚上也有感觉——你要同时观这一切！过了一段时间，注意力开始动，你要观注意力怎么起作用，文字妄想起来又是怎么起来的——这都要观，是同时分别认识。

这是个功夫，一般人一开始是做不到的！所以，我们观就观一根，不观五根。止观法选择的根是身根。

你观眼前一片黑，观不了多久就开始烦躁——因为这个黑没有变化。对于初学而言，没有变化的东西是很难长时间的观。

观声音，这个声音要连绵不断，且缓和安详——你可以观——这就变成了耳根圆通法了。可是周围没有这样的声音，一会儿是风声，一会儿是鸟声，一会儿又是树叶摩擦的声，一会儿是有人走动的脚步声。这种不停

变换却没规律的声音你无法观——为什么呢？因为观一开始还得动用注意力这个执着！你放一个缓和安详的音乐，注意力就可以集中到这个音乐上。可是没有固定的对象的时候，注意力要时刻跳动：一会儿注意风声，一会儿注意鸟声。这样跳来跳去就无法让注意力熄灭、开始用分别心来观。所以，止观法选择观身体——呼吸也是身体的一部分。

因此，天台止观法的入门观法就是观想自己坐在阿弥陀佛的光芒中，观鼻子吸气、呼气——观鼻息在二十五圣讲圆通中也是一个法门。等你的呼吸非常细微，注意力都觉得是负担的时候，就放下注意力，开始观身体的感受——这里开始才算是走入正题了！你要观皮肤给你带来的感觉，和衣服接触的感觉，对于温度变化也要感觉。这个觉知不能断，一断就是发呆——我们叫无记空，啥都不知道了就是无记。为了让自己觉知不断，有人就选择比较冷的地方打坐；这个不能冷的打颤，要稍微冷。这么一冷，你就始终可以观着这个从身体进来的冷感。呼吸也要同时观，呼吸也是身体的一部分，不能放弃不管。

在观身根的过程中，有可能业障现前：你有可能会感觉到灼烧感，也有可能会觉得全身痒，犹如蚂蚁乱爬；这都是意识中潜藏的业障表露，不用管；你就一直观，感觉太强烈就会出定。

以前在禅房一起坐禅的同修，他修这个法门。坐了几个小时，就开始抓脸，说感觉有虫子在脸上爬一样，抓得有点狠了，都抓红了。这个也没有什么办法，只能熬过去——这就和在欲界禅定中淫欲发作而出定是一个原理。

你只要观到身体没有感觉就可以了。就这么一直观到你的身体不再给你传递感觉的时候，这功夫就上一层楼了。接着，你就能观到身根的存在，可以用来感知外部的触碰和温度的身根，到这里就是二禅了。身根在五根中排第四，前面的舌、鼻、耳三根不用管。你一直观到身根破灭，就知道怎么破眼根了，前面的三根也就跟着破灭了。

进入三禅，还是用分别心来继续观，观你的情绪。一开始还是很安详，

但随着时间推移，会出现各种苦情：不安、焦躁、烦闷、忧虑、恐惧。情绪发作得厉害就会出定！你就这么一直观到苦情破灭，开始出现绵绵细细的欢喜心，并且可以持续很长时间，一天、两天、三天、四天，甚至更多天的时候，就进入了四禅了。而且这个中间就有开悟的过程！这个感觉是很特别的，不会那么稀里糊涂就过去。

后面我就不知道了，只能根据书上的来解释。就是一路观到你的欢喜心也越来越淡，最后消失——那就是四禅上段了。再观到我执破灭，意识消融覆盖整个虚空就进入空无边处禅定了。一直观，观这个虚空，观到虚空破灭就进了识无边处禅定。一直观，观自己的意识，观到意识消失就进入了无所有处禅定。一直观，观这个认为啥都没有的执着，观到对无的认识破灭就进入了非想非非想处禅定。一直观，观这个没有内容的，对妄想本身的执着，观到这个执着破灭，你就成阿罗汉了。

是不是很简单？看似简单，做起来这个比话头禅要难多了！

4、话头禅(参疑情)

↓*2014-03-07*↓

禅宗的话头禅是从宋代开始盛行——其实这个最简单。

最常见的话头是“念佛是谁”四个字。但关键不在这四个字，是疑问，叫疑情，是一种情绪，在“念佛是谁”这四个字出现之前先出现——这是关键。比如说，有人敲你家门，你第一时间会产生疑问，接着出现“谁啊”两个字。

参话头就要你咬着这个疑问情绪不放——这种疑问情绪属于苦情。怎么说？你对于不知道的事情产生疑问；当你知道答案的时候，那肯定就起欢喜心了。所以，反过来看，这个疑问情绪就是苦情。这么一看，这个参话头是直接忽略了前面的文字妄想和注意力，直接用功在苦情上——所以修法很简单。

从你打坐开始，尽量咬住这个疑情——念佛是谁？我是谁？就是这个疑问，把它当做一种情绪，始终咬着不放。并不是让你念佛般把这几个字

反复的念，而是把疑问的情绪引出来。不但要在打坐的时候抓住疑问，还要在平时生活当中也不要放下。一直抓着疑问情绪走——乃至到二十四小时不断，这样下去，淫欲可以灭，五根境界也一个一个破灭。当你抓着疑问可以打坐三天、四天、五天，甚至更多天的时候就是三禅了。当你参到疑问破灭，就是开悟——这是有明显的过程。之后就进入四禅，唯有欢喜心的境界。

话头禅到这里就结束了，后面都没有。但是，这个比前面讲的两个法门来的简单实在——你先修到这里，再说别的也不迟！

5、念佛三昧(参思情)

↓2014-03-12↓

这个发了很多次都发不上去，只好省去很多部分。我本打算写自己的经历，结果啥也写不了了，只好简单省略。大家只看修行法门就行！

最先修行，我是从念大悲咒入门，一天最多念 800 遍，最后连睡梦之间都在念大悲咒——这叫梦中一如！在不到一年的时候做了一个梦，梦见观音菩萨，和她的简单交流中大概知道了自己的来历和死后的归属。从此我心中只有一个想法，那就是回去——我踏上了漫长的修行路！

之后也遇到了一些高人，得到了不少帮助；而且修行每次遇到瓶颈的时候，都能得到观音菩萨的加持来度过难关。就连打通全身筋脉的时候，后背肩胛骨下面的两个大穴冲了很长时间都没能冲开，最后还是梦中观音菩萨倒出杨柳瓶中的水，给我洗了后背之后开始慢慢冲开了。

打通全身筋脉，进入欲界禅定后，又在师父的点拨下成功走出忘我的安乐状态，之后就开始参本门的话头了。

问题就从这里开始！

参了两年，到第三年感觉还是缺点什么。打坐的时候，疑情不能长久。一开始还能抓着疑情走，但过了两个钟头三个钟头，疑情就不知道跑哪里去了；之后就变成观了，也谈不上观，基本属于发呆。我清楚的知道自己在打坐，所以也不能算无记空；但没有用功的着力点。理论上这样观也能

观到开悟，但是这个时候的修行不能再跳来跳去了——要参话头就参到话头破为止。这个时候，淫欲也完全扼杀在情绪状态下，不再是因淫欲而出定，而是一种烦躁感。

感觉这样坐下去没有终点——信心开始动摇！是不是有未消的业？难道该出去历练历练，吃点苦消消业才能往上走吗？

有一天在禅房打坐，又在定中发呆。这个时候有一个意识进来了{这里省略我和这个意识间的交流}，这个意识离开前给我的几句话，犹如醍醐灌顶。我一下子如梦初醒般从座上跳起来，也不管别人了，直奔藏经阁，翻找楞严经，看大势至菩萨念佛圆通章——忆佛念佛——对！就是这四个字，这就是我要的。忆佛啊！我太蠢了！我自认为死后归宿是极乐世界，居然不修极乐世界的独门绝学，跑这里来参这没头没脑的疑情。我知道我是谁，也知道从哪里来；我疑什么疑，我疑的起来才怪。我欢喜无比，终于找到办法了。从此我不再参疑情，开始参思情；就是思念，思念阿弥陀佛。

疑情、思情都是苦情，都是在苦情上用功，却又有不同的地方。就是我们现代人的根器，每个人的情况都不一样，所带有的各种情绪也不一样。

话头禅起始于宋代，那个时候人们对真理的追求是极其认真的。宋代以前的慧可断臂求法，玄奘徒步取经。有人可以拆骨为笔，抽血为墨，来抄写佛经。他们的求道心不言而喻！到宋代，烧手指头是很普通的事。有这样强烈的求道心，完全可以激发出强烈的疑情——可以做到 24 小时不间断抓着疑情不放！

可是我们呢？我们有这样强烈的求道心吗？没有！但是，我们也有我们的武器——我们有强烈的贪爱之心！

释迦牟尼佛之所以说净土法门最适合末法时代的众生，原因就在这里。想想远方的母亲，想想初恋情人，想想你爱的人——都是什么感觉？衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。这个贪爱之心可以强烈到茶不思饭不香，彻夜难眠。举个例子，你深爱的人受伤了，让你献一袋子血，大部分人不会犹豫。如果说哪里有一个善知识，让你抽一袋子血给他，他就传你无上

妙法——大部分人都不会接受。这就是现代人!

我们的贪爱之心远超过求道心，参思情肯定比参疑情更适合我们了。把这种贪爱之心激发出来，把对象锁定为阿弥陀佛就万事大吉了。

我开始参思情，一心思念阿弥陀佛。这并不是反复念阿弥陀佛四个字，而是一种情绪，和疑情一样，都属于苦情，都是痛苦的情绪。一开始那真是情绪激动，经常流着泪从定中出来；但过了一段时间，这个思念越来越细微，我抓着一丝淡淡的思念不放；我可以打坐的时候持续五个小时以上，连吃饭睡觉走路的时候都在继续；这才是真正的念佛三昧。不是让你把四个字念成一片，而是让你思念阿弥陀佛，用一丝思念把所有的执着全部破除。

我的修行那是一日千里！淫欲灭，我看到了自己，看到了一众师兄弟——为首的是观音菩萨和大势至菩萨；看到我们怎么接受释迦牟尼佛的委托，来到这个娑婆世界的人间，开始进行长达 3000 年的传法活动。

我看到了众人启程投胎去人间之时，阿弥陀佛在一一叮嘱。我们的世界不需要语言，直接可以用意识交流；但最后阿弥陀佛居然用人间的两种语言说了一段话，让所有人牢记在心，一种是印度梵文，一种是中文。

人易度，佛难化，

此行一去三千年，一缕思情化纤绳，保你寻得归家路。

大丈夫，般若船，

满载众生往彼岸，一念悲心化法雨，滋润法界无量众。

众人应诺，阿弥陀佛还向观音菩萨一再叮嘱，一定要把所有师弟们全部带回来。岁月如梭，2900 年过去了，每个人都有自己的分工，在自己的位置上恪尽职守；为了传法任务，本来没有的各种执着也染上了，还好都不算严重，还有 100 年就能回去了。

一缕思情化作利剑，开始斩断各种烦恼执着:

舌根灭——舌头开始变化，对味道的感觉越来越淡，虽然还能分辨酸甜苦辣，却没有了好吃与不好吃的区别，甚至在肚子非常饿的时候，看着

各种美食都不起食念。

鼻根灭——鼻子发生变化，对气味的感觉越来越淡，居然连厕所都不觉得有多臭。

耳根灭——一旦入定就不会再受声音的影响，外面再大的动静也听不到了。

身根灭——身得轻安，感觉自己像羽毛一样轻，走路都是轻飘飘的，人开始变得精神饱满，满面红光，双目炯炯有神。但在大众环境里生活，这样醒目的外表只会给自己带来不必要的麻烦。我又开始磕头，参加礼佛，消耗一些气力，再减少饭量；晚上打坐修凝丹法，尽量把气收敛，让人看起来和普通人没什么区别。

眼根灭——这个是定中的境界，就不说了。

最后苦情破灭，世界瞬间消融。我看到了真相：山是山，水是水，众生还是众生，苦还是苦——所谓的实相般若就是这个吧！

我的故事讲完了！

对大家而言，我是谁并不重要；你只要记住这个念佛三昧的奥义，你就掌握了去极乐世界的钥匙。

我说了很多不该说的话，相信不会对我未来的事有影响。如果觉得有必要，我会把我发在网络上的全部帖子删去——我对大家而言只是一个虚拟人物。

这一世我投胎到韩国，现在是韩国人。很抱歉！我是棒子。今年该回国了，在这里的道业也结束了。上面让我负责韩国的传法，是众师兄弟中唯一一个投胎到外国的人，其他人都在中国大陆和台湾。我们负责的是大乘佛教，传真正的解脱法。

2900 年来，我投胎到中国、朝鲜——哪里需要就去哪里！我从来就不是地球人，更不在乎什么国籍。

希望大家都能得到佛菩萨的保佑，同生极乐国吧！

以此法布施，供养十方佛；

我等与众生，当生极乐国；

同见无量寿，皆共成佛道。

愿所有见过此文章的人，不管欢喜还是怀疑，不管赞叹还是诽谤，若有一人未得度，我誓不取正觉！

阿弥陀佛！

6、修行法门的演化

↓*2014-07-21*↓

在佛陀在世的时候，大部分弟子们基础相当好，有不少人都是菩萨阿罗汉投胎的。所以，佛陀在传法晚期着重讲空义，就是专门给菩萨们讲的。

等佛陀灭度后 500 年，这段时间，传承佛法的人们也大多数是菩萨再来的人，直接修般若波罗蜜多法，目标直指成佛。虽然不可能成佛，但是修法还是最高端的修法——就是直接追求空和无生法忍!

下一个 500 年，人们的根器差了一个层次——但还是以阿罗汉为主。这些人修的是菩萨乘六度法——就是罗汉九禅，目标是成菩萨，修的是灭分别心的高级禅定。

下一个几百年,人们的根器又差了一个层次——很多人是声闻再来人，就是天人再来。这些人修的是罗汉乘解脱法，目标是成罗汉解脱生死，修的是四空定。从这里开始引入观的概念，用分别心来观前面的六识执着。

天台止观法也是在这个时期出现的。天台宗认印度的龙树菩萨为初祖，但人家是菩萨再来的，当初也的确传过观法；但是，他是以菩萨的境界直接用妄想来观前面的所有分别心和执着。等到了中国，二祖北齐慧文禅师研究出适合当时人的观法——就是天台止观法的雏形。这是在佛陀灭度后 1000 多年后!

下一个几百年，人们根器又差了一个层次，开始出现各种苦情。这个情绪有个特点，必须遇到境界才会发作。针对于这些情绪，人们开始修话头禅。

在中国，宋代开始流行话头禅。修这个话头禅的人们就开始攻击还在

修观法的人，说他们的修法像枯木像顽石，终不得悟。

止观法和话头禅本身没有错，关键是修行人的根器！一个人隐藏的情绪比较多，你修观法自认为觉得很好；但是，一旦遇到境界，各种情绪全出来了。所以，有必要在没有情绪的时候，也要抓着疑情不放——用参疑情的方法灭掉隐藏的情绪！

又过了几百年，人们不仅有了炽盛的情绪，还有了很散乱的注意力；想参疑情却被注意力捣乱，不能长时间抓着情绪不放。这个时候，就开始出现各种观身体和五根境界的修法。

这个观和上面的止观不一样！观身体是用注意力，止观法的观用的是分别心。

为了区别两种观，人们又创造出了照的概念。把集中注意力的方法叫观，用分别心观察前面执着的方法叫照——合起来就是观照！

观有观的主体和被观的对象，而且这个对象必须是一个，要在一个地方高度集中注意力。

照是用分别心来同时观察前面的所有执着——包括情绪和身体感觉。要同时知道外面的声音、眼前的黑暗、皮肤和衣服摩擦的感觉、体内的温度和外面的温度，等等。总之，要同时知道所有身体和心里的感受，就像电灯泡挂在半空中同时照亮四面八方一样。所以，用这个照字也是相当贴切的。

又过了几百年，就是清代，人们不仅有了炽盛的情绪和散乱的注意力，还有了更折磨人的文字妄想，所以就开始盛行念佛、念咒、念经等消灭文字妄想的早期修法。

佛陀早就知道了末法时代人们的根器，所以就讲阿弥陀经，说末法时代，念佛法门是最适合的修法。

到了当代，情绪、注意力、文字妄想都很炽盛，杂念越多，呼吸越急促，身体也越来越不好。所以，我们也只好从呼吸开始入手，先从健康的呼吸法开始练起。

如果你知道了各种修法和人们根器的变化过程，你就不会整天翻佛经研究义理，跟人扯那些没用的空论了！

咱们和佛陀灭度后头500年出现的大修行人不是一个级别——人家写的论根本不是针对我们说的！

幼儿园的孩子读博士论文觉得自己很了不起——这不有病嘛！你也没看明白，只是玩文字游戏而已。

第 03 节 *From* 欲界禅定 *to* 初禅

↓2014-03-04↓

本来，禅宗很忌讳谈禅定中的境界，人们看了会刻意追求，反而误入歧途。

我在第二章把三气归元详细讲了。你没有做到这个进入坐忘的状态，就不要求什么禅定中的境界了。

世上没有绕过身体直接修意识的方法！很多人以为佛法只是修心，不修肉体——这是非常错误的观念！身体不进入绝对健康的状态，那是绝对进不了禅定的。

还有，欲界禅定要灭的是淫欲——你必须有这个正确的观念！你不发心灭淫欲，就像前面不发心戒肉就永远无法戒肉一样，你同样也无法根除淫欲而进入初禅。

那没出家的居士怎么办?

有老婆怎么办?

放心，没有淫欲也能做爱！你心念到了，自然身体就有感应，不会变阳痿。不过，灭除淫欲的人是没有快感的；不管做的过程，还是最后那一下，都没有快感——你就当是尽丈夫的义务就行了。内力足够强的时候，还可以内力下注，控制阀门——时间都可以随意控制。女人咱就不懂了，女人都是被动的，没有淫欲也当是尽义务吧。

我们就假设：你已经戒肉成功，也经过了前面念经、念咒打基础的过程，灭了八成的淫欲和八成的文字妄想，又做到了三气归元，进入了绝对

健康状态。

在你刚打通了筋脉之时,会感到非常舒服——会感觉到气在体内奔腾,运转自如。有些人一到这里，就开始闲不住了，注意力一会儿放眉心，一会儿放丹田。有人还放到双手，以为能像武侠小说里的高手一样，内力外吐，做到隔空推物——这样玩会岔气的，很容易伤到内脏！被自身内力伤到的内脏，修复起来相当困难。不能吃药打针，也不能找别人用内力帮你打通，再说，现在也没有这种高人。真有内力的人都把内力当宝，不愿随便送人；就算帮了，每个人的内力成分不一样，会和自身内力发生冲突——有时候会越帮越忙。

在修禅的寺院里时，常会有人出这种事。一般都会叫他自己搞定，实在不行，就用针灸引导内气——这还得是大行家下手才行。说这么多恐怖的后果，就是希望大家小心！

这个时候，你一定要老老实实修常规的法门：念佛、观呼吸、参话头等。

其实，你这个时候还没到坐忘的境界！就好比你修了一条土路，上面开始跑汽车了；跑是跑了，可叮咣乱响——这还不够！要是修成铁路，跑得更快更顺畅；修成磁悬浮就更爽了，都没有摩擦引起的声音。

你的筋脉也如此！你能感觉到气在流动，说明筋脉还没洗刷干净；就像水管里凹凸不平，水里还有沙子，流起来哗啦哗啦响。等筋脉非常干净通畅，内气充足的时候，你就感觉不到气在运转——完完全全进入了绝对健康状态！你就真的忘记了身体的存在，而进入很平静的欲界禅定中。

到了这里，有些人又忘了自己，完全沉浸在安详的禅定当中；就像一只懒猫吃饱了爬到阳台上，晒着太阳睡大觉一样；以为这是好境界——那你就无法向前了！

人为什么会有这种舒服感？这还得解释一下！

其实，我们从出生到现在，身体给我们的感觉全是痛苦的——但我们已经习惯于这种感觉！只要不生病、不受伤，就以为是健康的。其实不然！

如果让一个非常健康的人接触毒品，照样也会上瘾。毒品会麻痹神经，让你感觉不到身体给你的痛感，就这已经非常舒服了；有的毒品还会产生幻觉，让人以为自己飘在云上一样，爽的不得了；等药效已过，身体的感觉来了，以前习惯的感觉却变得相当痛苦，所以就接着嗑药了。

进入坐忘的境界就像这样，但这不是靠药物造成的，是你的身体真的达到了绝对健康状态，不再给你一点痛苦的感觉，所以你忘记它的存在；以至于沉浸于此，一坐就几个小时，不知道时间。

这个时候，你要觉醒，要继续修常规的法门，守住意识——别让它像瞌睡一样断了觉知。

坐一段时间，淫欲开始发作了。上面已经假设你灭了八成淫欲；如果没有，你很难进入坐忘的境界。就算进入了，淫欲一来，来的非常强烈；脑子里直接蹦出各种画面，像电影一样栩栩如生；身体马上反应，你就直接从定中出来了。

如果你灭了八成淫欲，那淫欲来的非常细腻！先从情绪开始，你会感觉到有非常细微的欲望在起来，不是注意力，不是文字妄想，更不是画面，就那么轻轻的起来了。你要细细的观照它的变化，情绪一动，身体开始有反应。

本来你已经感觉不到气在流动，任督二脉的气，在前面是从人中进丹田，从上往下的；但这个气会在丹田凝聚，一点一点凝聚成一股热流，接着兵分二路——一上一下：

——先有一股气会逆流而上，进入膻中，接着进入心脏；你本来都感觉不到心脏跳动的，这气一进来，心脏的跳动开始加速，血液流动也跟着加速，接着全身开始发热。

——还有一股气会从丹田直接进入凶器！它本来是要下到会阴的，可进了凶器，以气御血，气会带动血液也跟着进去，凶器膨胀——到这里你就会从定中出来。

一开始，这个没有什么办法！淫欲来了，就出定——你就起来活动活

动。淫欲又消失了，你再打坐；它又来，而且来得很快。所以，我们建议：刚进入欲界禅定的人一天只打坐两次；每次都是被淫欲弄醒，然后该干嘛就干嘛——吃点东西，散散步。散步的时候，就来行禅，观察自己的每一个动作，细细感受身体给你的所有感觉。要不坐下来，出声念经或者念咒。

凡事不可强求，修行更是如此——你越着急越不行！只要每天坚持打坐，也别荒废念经、念咒就可以了。

修行上了一定程度，你就能把淫欲扼杀在刚起的情绪状态当中——不让身体跟着起反应。

那最后，怎么判断自己断尽淫欲了呢?

还是梦中考核！你在欲界禅定没有灭文字妄想和注意力，所以晚上还是要睡觉的。

——梦里会出现美女，一开始你就毫不犹豫的上了，这你要知道功夫还没到家。

——再过一段时间，又做梦，这回你犹豫了很长时间，最后还是上了，还不够。

——又过一段时间，又做梦，这回你把持住了，可这美女和一盘肉不一样啊！肉是死的，它不会跑进你嘴里，可这梦里的美女很积极，来抚摸你的身体啊凶器啊，这样你又投降了。

——再过一段时间，这回你很坚决；人家上来挑逗，你推开人家，说你是修清净梵行的佛弟子，不搞这龌龊的事。

到这里，你算是成功灭除淫欲！再打坐，就是初禅了!

淫欲一灭，你在定中能看到你的前世！但这个限制很大：你只能看到这一生中已经经历过的事和与其对应的前世因，你还不能看未来的自己，更不能看别人。

但是，有一个非常重要的信息——你不能不看——就是你出生前的情况！每个人在出生前都会发愿：我这一生要做什么什么事，或者了却什么什么一段因果，受什么什么报等等。

这些信息对你来说相当重要！你知道了，就不会做非分的妄想！你本来要过这样的一生的，是你已经做好打算来的，你不会再求什么不切实际的名利了；你的心也很安然，遇到倒霉事也不着急，就当是还债。但是，修行还要继续！

↓2014-03-03↓

每次写完再琢磨琢磨，就会觉得有些东西越详细越好。对初学也好，老参也好，等问题出现了，再找解药已经是下策，很是被动！所以凡事以预防为主。

欲界禅定中灭淫欲，等你快根除淫欲的时候，有可能会出现魔障。欲界六天中最上面的他化自在天叫魔天，这里的天王不信佛。他看到有人要根除淫欲进入初禅，有可能会派人来捣乱。

面对这种障碍，释迦牟尼佛也留下了针对性的咒，叫秽迹金刚咒。在网上找，这个咒怎么来的，有什么用，都有解说。

你灭淫欲的时候，可以持这个咒；把它背熟经常念，在定中出现什么障碍，念出来就能破解。甚至在睡梦中，有魅鬼之类的来要和你做爱，吸你精气，你一念就能吓退。

还有，在打通全身筋脉的过程中，你也应该选一个常规法门来修。一开始按照那个法门来，等身体疼痛的时候，注意力会被痛感拉去——你能坚持那个法门多久就坚持多久。

虽然法门本身对这个阶段的修行没有意义，但是会让你形成习惯。等进入坐忘境界的时候，这个习惯就起作用了：让你尽快觉醒，从失去觉知、沉浸在安乐的状态中快速出来！

第 04 节 *From* 初禅 *to* 四禅

↓2014-03-04↓

在欲界禅定，灭除淫欲，进入初禅——评判标准是梦中持戒。

在初禅，灭除鼻、舌二根境界进入二禅；在二禅，灭除耳、身、眼三根境界进入三禅。初禅、二禅的五根境界连着来，所以中间没有什么特别

的感觉。但是三禅有评判标准：你在定中可以持续三天、四天、五天、六天，甚至更多天！不起五根境界相对应的注意力而出定，那就算成就三禅了。

三禅灭苦情，苦情一破进入四禅下段。破苦情有明显的感觉，就叫开悟——这个感觉没法用语言描述！大千世界瞬间消融，看人看物透彻到底；见山是山，见水是水；唯有绵绵细细的欢喜心持续不断。

理论上，到死为止都可以不出定。到这里叫声闻——这是末法时代，凡夫修行的最高境界！我建议大家看的那部叫《禅》的电影——很形象的表现了开悟的瞬间。**(编者注：在《坐禅之问答录》的第 24 章的 2014-03-01 20:29处，*Taiguanglin* 师父提到了《禅》这部的电影)**

何为声闻？闻声而悟道！到这里可以用文字语言来教；你跟师父学，师父也是用文字语言来教你；自己看佛经，也是文字。

佛陀传四谛法时说，修行是为了灭一切苦——到这里，你已经没有苦了。

在佛陀在世的时代，有上根之人，在这基础上还会有新的突破。他在定中观察欢喜心，发现这个欢喜心，这个喜情是万缘的根本；因为这个喜情，才出现了苦情；苦、喜二情生发五根境界。他悟到了这一点后，就决定灭除喜情。喜情一破，进入四禅上段，唯有情绪——此情绪没有内容，只能说是一种自我意识的凝聚体，也可以叫我执。到这里叫缘觉——悟到万缘之根的意思。

在这里，上根之人又有了新的突破：他发现，这个没有内容的情绪还是坚固的——他决定灭除情绪本身！我执一破，进入空无边处禅定。意识融化，覆盖整个虚空，我无尽的意识覆盖无尽的虚空——到这里叫辟支佛！悟到了空的道理——悟空之人的意思。

个人修行到这里全部结束！

接下来的上段修行，对我们凡夫而言，拜了师父也没用——我以后在第四章会说为什么会是如此！

还有，我一再强调：我的理论自成一家——和网上能找到的不一样！这个名相就是：对缘觉和辟支佛的解释有各种说法——大家不要纠结名相，你哪怕叫它声闻一代、声闻二代、声闻三代，又有何妨！

第 05 节 禅定中的幻觉

↓*2014-03-09*↓

今天讲禅定中会出现的各种幻觉。

首先你得进入欲界禅定，并且从忘我的安乐状态中觉醒出来——从这里开始到进入三禅为止，会出现各种幻觉。这都是什么缘故？如何判断真假？希望大家好好读完——这个很重要！如果不明就里，你死在半道上，你都不知道怎么死的。

首先要知道原因——很多事情只要知道原因，就不那么可怕了。

幻觉分内、外两种——一种是外魔入侵！如果你求神通，这种情况发生的概率很高；反过来你没有非分之想，就可以大幅降低外魔侵扰的可能性。而且你从修行初期开始，必须选一个咒来护身。一旦有东西侵扰，你就念咒。如果不是你贪求神通之类不该要的东西，一念咒，外魔就吓跑了。楞严咒也好，大悲咒也好，秽迹金刚咒，准提神咒——什么都可以！

第二种原因是心魔作祟！这个要分三个原因来说——就是过去、现在、未来。

从未来开始说，你对未来有强烈的期盼，这样很容易产生幻觉。比如说：你深爱你的老公或者孩子。你的老公或者孩子出远门了，你天天盼着他们回家。有时候你做梦，梦见你的老公或者孩子推门而入——你欢喜无比——一睁眼竟然是梦。

再说一个我奶奶的事。我奶奶去世的时候，我没有在身边。我父母赡养我奶奶，所以我从小就跟着奶奶一起长大，她很爱我。等她去世几个月后，我才回家。我母亲说，奶奶去世前一年开始，白天就坐在窗户边上向外看。有时候突然叫我妈妈，说我在外面被几个流氓打呢，你做妈的快去报警啊，快去救人啊！一开始，我妈妈也吓了一跳，马上跑到窗户边上看；

什么都没有，街上人来人往，都很正常。我妈妈就知道我奶奶开始产生幻觉了。过了几个月，越来越严重。有时候，大半夜突然起来叫醒我妈妈，说我回来了，快起来给我做饭。我妈妈也很无奈！奶奶都八十六了，也不能喂安眠药了。我听我妈说这些话，心里很不是滋味。

现在我说这个的重点不是我心痛，而是要说：一个人强烈的盼望什么事情发生，就会产生这种幻觉——在定中更是如此！你所盼望的事情或者人什么的，会变成非常逼真的幻觉出现，这是第一种原因。

第二种原因是现在你所拥有的原始欲望。比如淫欲，你有淫欲，你就会做春梦；你有食欲，你就会在梦里吃大餐。在定中也一样，你有淫欲，有时幻觉中会出现美女来勾搭你——这个就不需要详细解释了。

第三种原因应该说是过去——我称之为五根残像。

先说眼睛！如果你一天看十小时连续剧，你闭上眼睛，你眼前还有连续剧的场景在上演，你还会梦见连续剧里的事情。我上学的时候，也有一度沉迷街机游戏；每天去打游戏很长时间，回家一躺，闭上眼睛，眼前全是游戏场景；睡觉的时候，梦里还在打游戏，还说梦话，说的就是打游戏的事。这就是残像！你所长时间看的东西在你眼根当中留下残像，你不看的时候就变成幻觉出现。

耳朵也一样！你一天听十小时歌，等摘下耳麦，你耳朵里还有旋律在打转，就像有一条小虫子爬进了耳朵一样。

其他三根也一样！用的多了就会留下残像。

我们用肉身活了无数辈子，这个肉身、这个五根汇集而成的肉身当中，留下了很多很多残像——都是过去的事情。你在定中，这些残像就会变成逼真的幻觉出现在你意识里；还不是某一根的残像单独出现，而是五根残像编织成一个完整的、栩栩如生的幻觉来出现。

我有一次在禅房打坐，还有二十几个同修一起打坐，我心无杂念的感受着禅定。这个时候，突然禅房的门被劈开，被一个大斧头劈开的；接着进来了好几个膀大腰圆的军人，都是穿古代铠甲的士兵，一进门就开始砍

人。一斧子下来，把离门最近的人砍的脑袋变成两半，脑浆蹦的满地都是。另一边，有一个士兵拿着大刀横着一挥，一个人的脑袋直接滚到我座下边，身子不倒，脖子上血如喷泉，直接喷到天花板上，脑袋在我跟前那表情还是打坐时的安详表情。接着，后边又跟进了一个拿长枪的兵，一戳一个，一连戳死几个。这个时候，大家都被吓起来了！几个兵是左砍右杀，一时间地上躺了十多个人，胳膊腿满地滚，肠子流一地。

我被这恐怖的情形吓的差点没喊出声来；一睁眼一切如故，大家还是很安静的打坐。我胸口憋闷，心跳的非常厉害，满头大汗，还好没尿出来，这吓得着实不轻！我都不管时间到没到，就下地，发现腿打颤的厉害；一步一步慢慢向门口走去，还不能出大声。禅房首座看我满头大汗，脸色煞白，知道我遇到境界了，也就不多说什么。我出来找水喝，又散步，这情绪好久都难以平复。

长这么大，杀人的事都是在电视、电影看的。看电视、电影，我们潜意识当中都有一个观念，知道这都是假的，所以，不管你拍的多逼真多恐怖，顶多也就让人兴奋一下而已，还不至于严重到这种程度。我想我在前世，也干过不少杀人放火的事，以至于出现这种幻觉。

这样，原因都分析完了——过去的五根残像、现在的原始欲望、未来的期盼。

这其中，对未来的期盼占的比重比较少！因为修行人对未来没那么大的期盼，而且就算有，你也不会把他幻想的非常具体。比如说，你很希望自己能考上北大，你顶多也就这么希望而已，你不会幻想自己在北大某个教室里学习的情形、在食堂吃饭的情形、跟室友谈天说地的情形。你不会把这些想象的这么细致，所以对未来的期盼所产生的幻觉不是很多。

其实，我们都是生活在过去和现在的！过去的记忆造就了现在的我们，也造就了现在的各种欲望习气。所以，真正产生幻觉的原因大部分都是五根残像和现在的原始欲望。

而我们的记忆都很关注痛苦的事情；通常幸福快乐的事情过去了就不

会再想，但是痛苦的事情我们会记得很牢；还时常想起那些痛苦的过去，重新回味一下当时的感觉。所以，入定初期产生的幻觉，基本都是痛苦的。

随着修行的深入，五根残像和原始欲望不断减少，幻觉也会越来越少；接着，对未来的期盼所占的比重会越来越多。我们有所期盼，那肯定会期盼好事，这样产生的幻觉也是美好的，会有一些你非常希望看到的事情展现在幻觉里。

那怎么分别幻觉真假?

↓2014-03-10↓

其实，没有什么好分别的——都是假的！不要管就行。

先说眼根产生的幻觉。

假设你的意识中有一个照相机,可以把你看到的东西拍下来给别人看，或者可以画出来给别人看。这都是眼根境界中产生的幻觉，都是假的！不要管。不管你在定中看到多么恐怖的情景，都是假的!

你有可能看到大火烧遍大地，把人都烤成焦炭；也有可能看到大水弥漫天地，上面全是浮尸；也有可能看到惨烈的战场，到处都是血肉横飞的情景——这些都是假的！不要管。

你有可能看到美女们跳舞,也有可能看到你心爱的人或者去世的亲人，有可能看到五彩缤纷的光芒中坐着金色的大佛，或者是某位菩萨，下面有无数的和尚们在听法——这都是假的!

总之，你如果可以把它画出来，那就是假的！是眼根产生的幻觉。

再说耳根产生的幻觉。

假设你的意识中有录音机，可以把你听到的东西录下来给别人听，那就是假的！不要管。

你可能听到各种恐怖的鬼叫声、各种难听的哭喊声、雷声雨声，甚至是对你的辱骂声，还会诅咒你下地狱等等，这些都是假的!

你有可能听到非常美妙的音乐,有可能听到你心爱的人呼唤你的声音，你的亲人对你叮咛的声音，有可能会有庄严动听的声音对你诉说你的前世

因果，还对你讲无上妙法，这都是假的!

只要你认为这是声音，可以录下来给别人听，那就是假的——是耳根产生的幻觉！而且，这耳根和眼根往往会一起制造幻觉，感觉就像看 3D 电影一样逼真，还有身临其境的感觉。

再说身根。

如果你在定中身体受到任何伤害，那都是假的！你有可能感到烈火焚身；有可能感到寒冰彻骨；有可能感到身上爬满了毒虫在嗜咬你的皮肉；有可能感到就像掉进硫酸桶里一样，皮肉在自己融化，从你身上一点一点脱落，最后只剩下白骨；你有可能感到身体就像气球一样膨胀，最后跟着一声巨响炸得粉碎；你有可能感到身体在逐渐缩小最后随风消失；有可能感到自己身上的水分在迅速蒸发，最后变成木乃伊；有可能感到身体像玻璃一样被什么东西砸得粉碎；你有可能感到自己掉进了热锅里，被热水煮成一锅汤；你有可能感到遇上刀兵劫，让一帮人把你把剁成十七八块。这种种痛苦且恐怖的感觉都是你的身根给你制造的幻觉，都是假的！不要管。

你有可能感到自己像长了翅膀一样轻飘飘地飞向天空，在广阔的天空中自由翱翔；你有可能感到身体像打了什么毒品一样非常舒爽；你有可能感到有美女在用自己的身体摩擦你的身体，让你心痒难耐。这种种美好的感觉都是假的！不要管。

鼻根和舌根就不说了——在这二根产生的幻觉比较少！无非就是能闻到臭味，或者香味，嘴里感觉有非常难吃的什么东西，像大便啊、腐尸肉啊等等，或者就是非常美味的东西。

在入定初期,通常都是一些恐怖的幻觉——这都是五根残像在起作用；随着修为不断提高，恐怖的幻觉开始逐渐减少。同时，你的原始欲望和对未来的期盼开始给你制造非常美好的幻觉——这些都是假的。凡是可以用五根来感受的东西，不管好坏都是假的！都不要管。

如果你被恐怖的幻觉吓到出定，那就休息休息，让心情平复后继续打坐，或者第二天接着来。如果定中出现美好的幻觉，你千万不要对其产生

眷恋；这样幻觉会越来越严重，你的修行就只会原地踏步，不能向前了。

幻觉虽多，都是假的，那干嘛还这么啰嗦？你可要注意了！重点是下面要说的内容。

在你的修行进入破灭五根境界的时候，幻觉会产生实质性的变化！你可要知道，我们这个世界看似真实，也是假的，都是我们的妄想、分别、执着所构成的幻觉。

你有可能在定中开始闻到异香，你心生欢喜，开始对其产生眷恋；这种异香会越来越浓烈，最后开始从你身上向外散发；你一打坐，你身上就会出现异香。外人闻到你的异香，认为你是大修行，开始非常恭敬你；你也开始沉迷于这种境界。这是你的鼻根境界在破灭前出现的幻境！你若作圣解，认为这是什么很高的境界，那你这辈子就会这么飘着香死去，修行不可能有更高的突破。

你有可能在定中感觉身体像羽毛一样轻，在空中自由翱翔；你心生欢喜，开始对其产生眷恋；这种飘逸感会向外扩散，在入定的时候，你的身体会越来越轻，不知不觉之间，你就真的会从蒲团上飘起来，在空中缓慢旋转或移动。外人看到这种情景，认为你是大修行，开始非常恭敬你；你也开始沉迷于这种境界。这只是你的身根境界在破灭前出现的幻境！你若作圣解，认为这是什么很高的境界，那你这辈子就会这么漂浮着死去，修行不可能有更高的突破！

你有可能在定中看到五彩缤纷的光芒，也有可能看到红中带黄的美丽光芒；你心生欢喜，开始对其产生眷恋；这种光芒会向外扩散，在入定的时候，你的身体真的会发光；特别是在夜里参禅打坐，这种光芒还会穿透墙壁屋顶，从远处看，不是像着火就像彩虹下界。外人看到这种情景，认为你是大修行，开始非常恭敬你；你也开始沉迷于这种境界。这只是你眼根境界在破灭前出现的幻境！你若作圣解，认为这是什么很高的境界，那你这辈子就会这么放着光死去，修行不可能有更高的突破！

遇到这种实质性的幻境，你不可以对其产生眷恋！相信这都是幻境，

是五根境界在破灭前做的最后挣扎，这样你才能成功摆脱身体对你的束缚——破灭五根境界——进入三禅。

到这里，已经讲了三种常规的修行法门和在修行中有可能遇到的各种境界！大家就当是看个故事，留个念想就行。

等你修行达到这种境界，开始出现幻觉时，你就会想起曾经有人说过这种境界都是假的，不可以当真。你心中有先入为主的正确观念，你就会很容易从境界中走出来。

第 06 节 禅定次第

1、禅定次第与精、气、神

↓*2014-07-17*↓

炼精化气本来是道家用语！但是，佛门修行把关注点放在心上，不谈身体。可是，身体又是实实在在的障碍，所以不谈身体谈修行，对现代人来说就是纸上谈兵！因此，我们就用道家用语来解释身体的变化。

我们说炼精化气，炼气化神，炼神还虚，这个放到禅定的次第来看：

——炼精，相当于欲界禅定

——化气，相当于初禅、二禅

——化神，相当于三禅

——还虚，相当于四禅

精、气、神到底是什么？

——精，是生命力

——气，是能量

——神，是光

——把发光的球体阳神扩散到虚空中去叫还虚。

先说精。

精是生命力，可以发热。在前期打坐到欲界禅定里，灭淫欲的过程就是炼精的过程。这个生命力是与生俱来的，从妈妈的肚子里出来的时候就

带出来了。

精有什么表现？就是一个不懂做爱的小孩子，在不起淫欲，也没有憋尿的情况下，小弟弟还会勃起——这就是精的表现方式。一个人身体变虚，或者变老到你想做爱却小弟弟不能起来的时候，说明你的精已经消耗殆尽。所以说，修行是年轻人的事！等你老得小弟弟不能起来了，这个时候才开始修行，虽然会有进步，但是进步很慢。

你平时早晨不会勃起，但是打坐几天，早晨就勃起了，说明打坐让你的精——也就是生命力——有所增强。

欲界六天以下的众生都由淫欲所生。行淫是什么？就是用自己的生命力创造新的生命过程。你把自己有限的生命力都用来创造新生命，那你自己的生命力就会减少——这是不可避免的自然法则。有些动物还有昆虫只要一做爱一产卵就会死掉，就是因为把自己所有的生命力全部用来创造新生命，其代价就是死亡。所以说，你要炼精，节制性生活是必须的。

炼精不一定要禁欲，可以适当的做爱，但是不能太频繁。比自己身体恢复的速度还要快的时候，身体就会吃不消。

从医学上看，做爱一次，消耗 300 多卡路里——相当于散步一小时消耗的能量，排出去的精液也不过是一点蛋白质和一些微量元素——吃顿饭就补回来了，那么一天吃三顿饭——做三次爱应该没有问题。可是现实却不这么简单！如果你是 15 岁到 20 岁这个阶段，一天三次或许还行；但过了 25，一天三次很快会虚脱！这说明做爱消耗的并不是物理能量，不可以靠食物来补充。

精可以发热。我们练腹式呼吸到一定程度，身体就会发热——也是修复身体的过程；等修复完了，用多余的精开始练气。这个气是能量，是支撑身体的动力来源。

接下来说气。

气分两种，一种是靠食物消化获得的气，这个气用来发力，主要是爆发力。还有一种气就是先天真气，就是用精凝练出来的能量，用来增强耐

力和体力。

通常胖子们吃得多，爆发力很强，瞬间使出来的力气很大，可以扛煤气罐，但是没有耐力，让胖子长跑是坚持不了多久的。反过来瘦的人吃得不多，爆发力不强，就算扛不了煤气罐，但是论耐力和体能却比胖子强很多，只要适当的锻炼，跑几千米不难。

我们修行要的不是爆发力，而是耐力——也就是用精这个生命力来凝练出的气！这个气不仅提高人的耐力，还可以大幅度提升免疫力，让人身体健康精力充沛。

现在大家打坐，很容易感受到身体发热，能感觉到热流走任督二脉——这只是炼精的过程！

等身体修复完之后开始，进入练气的阶段，也就是初禅、二禅。从肾脏开始充电，苏苏麻麻的电流开始冲击督脉——这个感觉无法用语言来描述。你想快速感受到这种充电感觉，不仅打坐的时间要超过 4 小时，淫欲是肯定要灭得干净，还要尽量少做爱，肉肯定不能吃。

最后，这个神就不用解释了——在前面讲四禅理论的时候，都已经讲过了**(编者按：关于“神”的论述，详见第一章的第 02 节)**。

2、禅定次第与身体特征

↓*2014-07-17*↓

达到了二禅、三禅，有什么身体特征呢？

首先头顶会突起。这个突起的形状并不像佛像的佛顶肉髻，而是像鸡冠一样，中间一条线会微微隆起——这是因为筋膜在头顶重叠的缘故！光头和尚们很容易看出来，没练成的人都是圆顶。有些人是前额突起，那是气血上涌弄的，并不是炼精化气修出来的。

两眼开始发光，变得又黑又亮，就像小孩子的眼睛一样。脸部的筋膜往上推移，皮肤褶皱逐渐减少。特别是八字皱纹，就是鼻子旁边到嘴旁边的皱纹会逐渐消失——这个皱纹在观相学上叫法令。皮肤褶皱减少，八字皱纹消失，人看起来比实际年龄年轻很多。

再下来，后脖子和肩膀的肌肉很柔软，锁骨比一般人高一些，双肩宽阔，双臂比以前会变长一个手指关节到两个手指关节的长度。

胸骨扩展，肋骨条之间的距离变大，胸部的筋膜舒展，整个胸部鼓起变得圆滚。女人因为筋膜舒展，把下垂的乳房上拉，弄得乳房坚挺变小，像少女一样。

腹部鼓起，腹肌变大舒展。本来下陷的肚脐会突出来，就像婴儿的肚脐一样。肚脐之所以陷进腹肌中，就是因为腹肌僵直收缩。如果身体稍微胖，那肚脐突出来的看不出来，但是仔细摸摸，就会发现肚脐在腹肌之外，而不在腹肌里面。

再到下面就是最关键的特征:马阴藏相——小弟弟会逐渐缩进肚子里，连睾丸也一起进去。在女人身上，子宫缩小，月经消失；如果是已经绝经的女人，那就会先重新来月经，然后再消失。

不过前面已经说过，小弟弟不能勃起，说明精已经消耗殆尽；对女人来说，绝经等于精已经枯竭，想再修行到月经恢复是不容易的。

有个故事，说某个尼姑悟道了，消息传出去，有很多人来印证——其实就是挑战——其中不乏修行多年的和尚。有个大和尚带着弟子来见尼姑，说的佛理是一套一套的。尼姑听了半天不吭声，最后说了一句，你把裤子脱了让我看看，大和尚扭头就跑。徒弟不明就里，也追着师父去了。

马阴藏相是必然会出现的身体特征。如果你真灭尽了淫欲，还做到了炼精化气——那不需要说那么多理论，还拿古人的禅语来试探——脱了裤子一目了然!

3、禅定次第与放松次第

↓2014-07-14↓

这节就用身体放松的次第来总结一下从零到四禅的修行!

佛门修行关注的是心的变化，修行次第也都是根据心的变化来讲的。但是，这种标准很难判断！自己都不清楚自己到了什么程度、下一步应该如何修。

咱们就简单说说心的变化过程。

第一步：灭除一切文字妄想，可以两个小时以上处在没有文字妄想的状态——这是欲界禅定。

第二步：淫欲灭尽，开始收敛注意力。把散乱的注意力收敛起来，可以集中注意力长达四小时。这段时间注意力可以跳动，也可以被外界吸引注意力，但是可以马上拉回来——这是初禅。

第三步：高度集中注意力。在一点上集中注意力达到十小时以上，期间不出现注意力跳动，或者被外界吸引过去的现象，别人轻轻碰你你都不知道——这是二禅。

第四步：注意力破灭，五根具时脱落，进入阳神状态。如果参疑情或者思情，可以高度集中在情绪当中，而且这个情绪起得相当细微，入定时间可以超过二十四小时——这是三禅。如果不参情绪，那基本上就会堵死在这个阶段，一直到死不能再进步。

第五步：苦情破灭，阳神开始向虚空扩散，逐渐减少自我存在的满足感，就是欢喜心。理论上，入定时间没有限制，可以一直坐到死，通常三天以上没有问题——这是四禅。

在这里，欲界禅定和初禅在修行的时候，需要一次坐满时间要求——中间不能起来！因为入定需要的时间比较长，中间起来，你就不能感受到后面的注意力或者情绪起来的现象，就不能知道障碍自己进步的是什么。

从二禅开始，中间可以起来。因为入定时间大幅度减少，可以快速入定。但是，不建议每次都起来！必须尝试连续地打坐，你才能知道你的障碍是什么。

如果按照这种心理变化标准来参禅，能修到初禅的人不到二成——八成以上的人都会堵死在身体层面上！而且修行人都有一贯的思维模式，只要一出现障碍就认为是业障，只要坚持下去熬过去就行。可现实并不那么简单，如果你不了解身体的运作原理，盲目的坚持只会死的更快。

因此，我们先从身体入手，详细的了解身体的运作原理。从身体开始

练起，做到万无一失得进入禅定的各个次第。

第一阶段要做的是放松身体。

身体的僵直度和心里的妄想多少成正比，而且比妄想还要多。如果说心里有 100 的妄想，那普通人的身体僵直程度超过 200——为什么呢？因为身体的僵直度是可以累积的！

我们从出生开始，身体一直在僵直下去。如果人在小时候受惊吓过度，腹肌瞬间收缩——这个收缩的力度之大远超过我们的想象——可以直接把大小便挤出体外！同时有大量的血液送入心脏，血压瞬间上升，颅内血压也会跟着上升，大脑里的毛细血管瞬间扩张。小时候，血管非常柔软，伸缩性好，不会爆掉；但是，毛细血管过度膨胀，会压迫到周边的脑细胞，让脑细胞不能正常工作，人就变成傻子了；而且过度收缩的腹肌不会轻易松开，颅内血压也就不能下降；傻子也就不能恢复健康，一直傻到长大成人。所以说，身体的僵直度远大于妄想的数量。

从一开始修行，你不需要做什么，只是躺着放松身体。每天适当的慢跑，这样身体也会很大程度得放松——200 的僵直度可以很快降到 150。

从这里开始，就要练呼吸和打坐，把身体僵直度进一步下降。打坐的时候，身体每振动一次，就会放松一次，人就感到更舒服——你会发现这个身体放松的程度远远超过你的想象。你以为已经很放松很舒服了，可身体一振动，又放松一下，更加舒服，直到身体的感觉越来越细微。这样可以一直放松到僵直度达到 100，跟妄想的数量扯平。

这是第一个阶段：放松身体的阶段——相当于欲界禅定的前期准备阶段。打坐的时候，尽量坚持到不能再坚持！

第二个阶段是用调身来灭心的阶段。

身体的僵直度和妄想的多少都是 100，从这里开始就要激活神经系统，让大脑和身体各个脏器彻底恢复健康，身体从发热再回到平静的状态。

大脑和各个脏器不断的分泌让身体舒服的荷尔蒙，让身体更加放松，僵直度会降到 50，意识也跟着越来越轻松，也会降到 50——这个阶段相当

于欲界禅定到初禅。

打坐时间要超过两个小时，尽量接近四个小时。淫欲灭尽后，开始准备细胞充电。在这里要注意的是，淫欲灭尽和行淫是两回事。没有淫欲也可以做爱，一次做爱消耗的能量其实并不大。虽然对细胞充电的过程有一定影响，但不会让你不能入定。可如果淫欲没有灭尽，那你是坐不了四个小时的！两个小时以后，淫欲就会跳出来障碍你继续打坐。

第三个阶段是用灭心来调身的阶段。

当身体的僵直度和妄想的数量都达到 50 的时候，你就能感觉到妄想对身体的影响了。

只要情绪一起，阳神物质的中心引力点的力道就会加大，你就会感到胸口发闷，身体从外围开始僵直，往里收缩。

只要起注意力，阳神物质就会往你放注意力的地方汇集，形成引力点。如果你把注意力放在外面，那就等于用功在耳根或眼根，阳神物质就往头上汇集，你就会感到头胀。

如果你修耳根法门，这个时候听的不是外面的声音，应该开始听阳神物质内部的声音——叫反闻闻自性。这个时候的引力点不在头部，在阳神物质的中心部位——就是膻中。如果你没做到这个程度，还在用头上的耳朵来听，那肯定会出现头胀的感觉。

眼根也一样，不能用头上的眼睛看，要用阳神来看。

如果你把注意力放到身体的某个部位，那个地方就会充血，肌肉会僵直收缩。

你只要一动脑子想事情，也就是文字妄想，阳神物质就会往头上汇集，也会出现大脑充血，头胀的感觉。

简单来说：情绪会让你胸闷，身体收缩；注意力会让那个部位充血，肌肉僵直收缩；文字妄想会让你头胀。

当你可以感觉到心里变化对身体的这种影响后，你就会想办法尽量把脑子放空。越是修行好的人，越不愿意跟人接触——因为听别人说话累、

跟着一起思考也累、跟人说话更累！我写文章也需要思考，一动脑子思考，气就往头上跑，大脑开始充血，写两个小时就差不多了，再写就开始头胀了。

这种用放空脑子的方法来进一步放松身体的阶段，相当于初禅到二禅。妄想可以减少到 20，身体的僵直度也会减少到 20。

第四个阶段是用灭心来破身的阶段。

当人身体僵直度和妄想都少于 20 的时候，身体开始出现反弹。你连注意力都放下了，情绪也不起了；可身体从某一刻开始往里收缩，从外围四肢开始一点一点僵直——这是冲开身体障碍的最后一个难关！

前面说，欲界禅定和初禅会有八成以上的人堵死在调身的过程中，那剩下的二成修行人能活着修到这里的就不到一半了，也就只剩下一成的修行人能感受到这种身体变化。而这一成人中能突破这个难关的人又不到 1/20，甚至比例更少。

那身体为什么会出现反弹呢？原因就是隐藏的情绪——这个情绪只有遇到境界的时候才会出来。

你不知道这个，只管找安静的地方，躲着人世修行；没人来骚扰你，你肯定不会起苦情，也会觉得自己修得很好；但是下山跟人一接触，各种苦情都起来了。

当你修到二禅以后，再往上努力：打坐的时候，从某一刻开始身体会自己僵直起来，这种莫名的现象会让你产生不安的情绪，这个不安的情绪会让身体更加僵直——这种恶性循环很快会让你从定中出来！如果长时间反复这种现象，你开始困惑，会失去信心。

如果你知道了这是隐藏的情绪在作怪，那就应该参疑情或者思情。就算没有情绪的时候，也要抓着疑情、思情不放——苦情不引出来，是无法消灭的！

就算你参疑情、思情，情绪相当细微，也没有变得粗重，可身体还会僵直。这个时候，你就起来活动活动，磕头、慢跑出出汗，休息好了再来

打坐。

能修到这个程度的人，一天打坐时间肯定会超过 10 个小时。所以，你最好第二天再打坐——别硬撑下去！

如此反复，慢慢得灭隐藏的情绪，跟着身体也会一点一点放松。当你可以抓着细微的疑情、思情打坐，时间远超过 10 小时的时候，某一刻妄想少于 10——这个妄想只有情绪，身体的僵直度达到 0，身体会彻底放松，全身毛孔扩张，意识会冲破身体障碍，做到阳神出窍了。

这种用消灭隐藏的情绪来冲破身体障碍的阶段相当于二禅到三禅。能活着修到这里的人远低于 1%。

三禅到四禅已经没有了身体的障碍！只要一直抓着情绪不放，等哪一天情绪破灭了，那就进入四禅了。

初禅开始，还有消业这个重要因素。

这个以后再谈！

↓ *2014-03-12*↓

关于修行的法门是这样的，如果你不修净土法门，修别的法门，那你修到哪里就可以升到相应的天界。为了摄取这样的人，弥勒菩萨在兜率天开道场；你只要能超过兜率天就可以去弥勒菩萨那里听法，继续学习。兜率天在欲界六天，所以，你只是修到欲界禅定，淫欲没有根除，也可以到那里；就算进不了内院，也时常有弥勒菩萨的弟子们出来讲法。虚云和尚也是参疑情到那里的。

如果你修净土法门，从念佛到思佛，一直发愿往生极乐：

——那你参破苦情，进入四禅下段，就可以生到极乐世界的中品中生；

——没能参破苦情，只到三禅，就能生到中品下生；

——二禅到下品上生；

——初禅到下品中生；

——欲界禅定到下品下生；

——单是念佛念到死，没能修禅，也有很大的机率生到下品下生。

关键是，极乐世界是没有痛苦和轮回的世界！你就算生到下品下生，也可以一路修行到上品上生，直到成阿罗汉断生死为止。那里没有痛苦，所以修行也会需要更长的时间。

在人间，中等根器的人，肯下苦工三十年，加上法门适合，基本都能修到三禅——相当于中品下生。但是在极乐世界，从下品修到中品要几十劫，甚至是上百劫的时间；不过对那里的众生而言，因为没有苦，时间再长也没什么感觉的了。

那怎么可以到极乐世界的中品上生、到上品？乃至以阿罗汉的身份去？

还是有办法！你先修到三禅，到四禅更好。到这里，一般人是无法再分辨禅定中有没有欢喜心或者我执了，基本自认为已经达到最高境界了，所以很难再有突破。这个时候，你要满足一个条件，当你满足这个条件，观音菩萨会分派一个在人间传法的人来带你，这个人不是菩萨也是阿罗汉；

不过因为带着业力来的，所以凡夫是看不出来的。

他会以普通人的身份接近你，有可能是出家人、有可能是在家人、有可能是你的朋友、也有可能是你的晚辈。总之，以容易接近你的方法接近你，再和你一同度过几年时间来培养信任感。

当他觉得时机成熟的时候，他会告诉你他的真实身份，然后开始指导你的修行。怎么指导法？你都无法分辨自己到了什么程度呢！他有办法，他会在你入定的时候进入你的意识当中，用加持力让你体会一下下一个禅定境界，并告诉你从你这个境界消灭什么执着就可以进入下一个阶段。就好比没有触过电的人是永远无法理解触电的感觉一样，这个时候让你触一下电就知道了。这叫以心传心！我用嘴说，你用耳朵听，这都只是音声传法、文字传法——和以心传心沾不上边。他会用这种以心传心的方法把你带到空无边处禅定。

在佛陀在世的时候，佛陀用这种方法把很多弟子们在活着的情况下带到了阿罗汉的境界。那个时候的弟子们都是上根之人，活着就能证得阿罗汉果。

可是现在的人不可能！但是，到最后我们还留有一手！当你死亡的时候，从肉体的束缚中摆脱出来的时候，这个人会帮你掐断万缘；用强大的加持力让你的禅定一下子提高两个三个层次，进入非想非非想处禅定或者是更高的阿罗汉境界；同时两个人的意识混为一体，就像两个影子可以重叠在一起一样，然后一同去极乐世界；极乐世界的阿弥陀佛也会用力拉你们。一个在下面推，上面又有人拉，你又有往生极乐的强烈愿望，你就能成功的以阿罗汉的身份生到极乐世界，再不济也是上品上生！

话又说回来，那你要满足什么条件，才能遇到这样的人呢？

你自己是找不到的，只能等人家自己上门。你要满足的条件是：发大菩提心，并用行动来传法度人，传承佛陀的意志。出家人有出家人的方法来传法，在家人也有在家人的方法。不管出家、在家，只要你心中有众生，放下自己，一切为众生谋利，你就有资格遇到这种人，有资格成就阿罗汉

果。

很多人在深山里苦修，修到三禅、四禅也不出来；别人问，就说自己有大菩提心；很可惜，没有真实行动等于没有菩提心。

到这里把前面埋下的伏笔也全部圆上了，也把我可以教给大家的法全部传达完毕了。

总结一下：从入门开始，念地藏经，念大悲咒等——用来灭文字妄想；一有空就念佛，开始练双盘，不要着急；用三年、四年打通全身筋脉进入欲界禅定；从这里开始参思情，一路参到三禅——如果你年轻就到四禅更好；然后发心出来度众生，用实际行动来传法度人，直到你死亡为止。那你的一生很圆满，就算不能证得阿罗汉果，也会去极乐世界！

我们的宗旨是：视佛如父，以戒为师；依法依己，精进修行。

时间宝贵，大家努力吧！

阿弥陀佛！

第 01 节 下段、中段、上段修行概括

↓2014-06-02↓

凡夫到阿罗汉的过程，也可以分三个阶段：

从入门开始，持戒消业，双盘打通筋脉入欲界禅定，灭淫欲进入初禅——到这里，算是完成了登天的基本准备——算是下段修行！

初禅开始到四禅——算是中段修行！

四禅开始通过四个无色界定成为阿罗汉——算是上段修行！

在初段修行中，打通筋脉是一个难点！从入门开始用三年时间不算长，不要追求速度；灭文字妄想和淫欲的进度也要照顾到。进入欲界禅定后，又出现坐忘状态——这个时候必须尽快觉醒！要是沉浸下去，一辈子都不会有什么成就；可以选择一边念佛一边观自己身上的感觉。

上段修行，必须遇到已经解脱的人来以心传心的传授——这个咱不谈！咱就讲中段修行。

你要修行，首先要明确地知道自己在灭什么执着！知道了才算有了目标，没有目标就是盲修瞎练，最后基本死在半道上！

要学这段法，就算你肯交钱，也未必能遇到肯教你的人。整个地球 60 多亿人口中，进入四禅以上的人可以用三位数来计算。你想，这个四禅内容只有中国大陆和台湾、韩国有保留，其他地方根本没有。菩萨罗汉这些再来人又很低调，咱也有咱的规矩——非我门中人，不传上妙法！要学必须经过一番考验，不仅要有法眼的人判断根器，还要经过人品考察，确认其发心和品行才可以传授。

你在网上找资料，看那些胡说八道的内容——估计写那些内容的人自己都不知道自己在讲什么，都是书呆子们自己瞎琢磨，曲解佛陀的真实义而已。所以说，大家现在能在这里学习佛法、追求真理和解脱，都是上辈子修来的福报；大家都是佛前大种福田的人，否则无法遇到此等妙法。

我留在中国的时间不多！整个极乐世界的传法活动也只剩下 100 年，就当是关门结业前的大甩卖，甚至都不是甩卖，是免费赠送。虽然人们不

会珍惜免费的东西，也不管那么多了。

有缘的朋友，不管你的修为目前到什么程度，看到了最好记录下来，为以后的修行留下资料。

自吹自擂是不是看着很不爽？你看完整个内容会豁然开朗！

我在网上的讲法向来是以先问后答的方式进行；但是到目前为止，没有一个人问初禅后的修行问题。这也是人之常情！出家二十年的和尚也未必都能灭尽淫欲进入初禅，更何况是在家修行人。所以，我就以带师弟的过程作为线索，详细地讲解！中间就算出现不可思议的内容，大家也不要惊讶。在天人眼中人类就是细菌，细菌不知道的世界大了去了！

内容也比较多，要分多次来发。前几篇文章没有太新奇的内容！不要着急，我的时间也有限！只能这样了。

开场白结束，下篇进入正题。

第 02 节 百米短跑和马拉松

↓*2014-06-02*↓

这次带两个师弟去山中庙体验，也颇有感受！**(编者按：*Taguanglin* 师父于2014-03-20 至 2014-05-31 号，带了两个去年刚从佛学院毕业的师弟去山中庙坐禅。因此，师父在这大约 3 个月的时间里，并没有在百度的“禅定吧”里传法。详情可直接看《坐禅之问答录》的第一章——师父在 3 月 19 日14:16 以及 6 月 1 日 11:03 的留言)**

此二人虽说是初学，但修行时间也有八年多。头两年在庙里当行者干活，期间可以参加法会，可以自己修行；通过两年的考察后剃度出家成为沙弥；再到佛学院学习四年理论，期间也不能放下修行；回来后在师父身边修行，每天参加六小时的礼佛，两个小时磕一千个头，晚上打坐两三小时；沙弥满五年后受比丘戒，正式成为出家沙门继续修行。这么看来，戒肉就八年多了，这一关算是过了。

这次师父叫我带他们去禅房体验——每天坐 16 小时的禅，又是新的挑战！

大师弟是富二代，该玩的都玩过，也算看破红尘想解脱，身体好得很。在师父身边修行的这段时间，打通了筋脉，也让他甚是得意。

小师弟从小体弱多病，经过八年修行也有大的好转，现在基本算是正常人了；但进去时还没打通筋脉，在我的训练下也打通了。

故事就从进山开始说吧！

刚进去几天，我没对他们提出任何要求，只要按时参加参禅，按时吃饭按时睡觉就可以了。进山之前师父交代他们，进去以后一切听师兄的，吃饭拉屎都要听，生活修行一切的一切必须服从命令；不听话的回来就撵出庙，自生自灭去。所以，两个人还是蛮在乎这个外国师兄，而且我们三个人一起磕了一年多的头，他们知道我也不是吃素的。

等过了一个星期，大师弟就来问我了，说自己打坐的时候后脖子开始僵硬，肩膀也开始酸痛，这是咋回事？他认为自己已经打通筋脉，长坐也应该没有任何问题。

我看了看他，说道：我看你打坐的姿势，就知道你坚持不了几天！你的姿势一开始是板直的，但过一个小时候开始向前倾斜，头也开始耷拉；这样会压迫到颈椎前的大动脉，时间一长脖子就会僵直，跟着肩膀僵直，后背也开始僵直，这样呼吸就会困难，肯定不能入定了。

大师弟说道：我已经打通筋脉了，气循环很好啊！为什么会这样？我在山下庙里每天打坐两三个小时，从来没出现过这样的情况；现在只是延长了打坐时间而已，难道这里也有玄机？

我说道：师弟啊，百米短跑和马拉松能一样吗？短跑看的是爆发力，马拉松看的是耐力。耐力从何而来？从平衡中来！打通筋脉和姿势是两回事。每天打坐两个小时以上就能打通筋脉，在这两个小时里，你只要保持双盘，其他姿势再不对也没关系。为什么呢？一天 24 小时里，除了打坐的两个小时，其他时间你都在干吗？参加礼佛六个小时，磕头两个小时，还要参加劳动，还要吃饭睡觉。这么长时间的活动，把两个小时内积攒下来的负面影响都化解掉了。可是在这里，我们一天打坐 16 小时，剩下 8 小时

里一半还要睡觉，其他时间吃饭休息，又不运动。你的姿势只要有一点点偏差，这个负面影响日积月累，坚持不了一个月就得趴下了。

师弟忧心忡忡，看来信心大受打击，说道：我总不能一直靠意志力来挺着腰板吧！这样身体不能放松，也不能入定啊！身体一放松，自己会倾斜。这咋办啊？难道是腰力不够吗？磕头都一年半了，这还不够？

我笑道：呵呵，问题不在腰，而是在……

欲知后事如何，且听下回分解。

第 03 节 出家人的职业规划

↓2014-06-03↓

我叫大师弟把小师弟也叫来，跟他们说道：身体向前倾斜的原因不在你的腰和背上，而在你的腹部。你的腹肌不够大，不够强壮，不能撑起你的前身，身体就会塌下来。一两个小时你可以靠意志力来挺着腰，但每天这么长时间的打坐，根本无法坚持下去，只会把身体拖垮。

二人疑惑，说道：那我们是不是该练腹肌，做仰卧起坐？

我说道：肌肉的大小固然重要，但不是一切。讲下面内容前，我更想问你们，你们对未来有什么打算？

二人一愣，一片茫然。

我也不兜圈子，说到：当和尚有三条路可走。

第一条是走学问的路。继续去佛学院深造，再到东南亚各国，还有印度、斯里兰卡、尼泊尔等地游历和学习，学小乘理论，也学梵文和英语，回来后在佛学院当老师。20 年后，你们也是桃李满天下的好和尚。

第二条路是走大众传法的路。回到师父身边，学习经营传法的寺院——这个也不是容易的事！讲法只要会讲人天乘福德法就可以了；用心做每一件事，为众生服务；20 年后你们也是当地有名的大和尚，说不定能混个什么代表，什么委员来做做，出入衙门。政府或者社会团体有什么活动，会叫你们去参加；广收在家弟子，其中不乏有钱人，你们也不会为衣食住行发愁。这两条路都有名利相随，都是好的归宿！

而第三条就是走苦行的路，发誓要在这一生证得圣果，没有结果绝不出去。50 岁之前有了成就，可以出去传法——像师父一样！师父出家苦修 20 年，有了成就又出来接管寺院；现在又过了十年，名望不小——这是最好的结果！要是没有成就，那就直接一路修到死为止——这条路是一条不归路！破釜沉舟，要是到了八九十岁，你也没有在修行上有重大突破，你会很凄惨的——又没有培养在家信徒，也没有自己的寺院。

你们还年轻，现在可要考虑好了走哪条路。我这个法没有死中求生的决心，你们也别学，学了也没用。当然，这个初段修行还是会教的，出去传法也好做学问也好，总得比外面的人有点见地才行吧。

听我这么一说，二人想了一下，各自表态，都要在修行上要赌上全部青春和经历。

我跟大师弟说：你家境很好，就算走苦行的路，也不会为吃穿发愁；如果小师弟老而无靠，希望你别忘了师兄弟的情谊！师父叫我带你们，想必也跟你们交代过。

二人又一次表示决心！

我讲这段对大家没有什么有用的内容，只是希望大家知道，不是所有的和尚都是走苦行的路。

很多人动不动就说现在的和尚大部分没有实修！那你呢？你有多大的修为呢？有资格轻视僧宝吗？佛法要传承，需要做学问的人，也需要大众传法的人。

韩国的佛教现在都被基督教挤兑的快不行了！在飞机上看首尔，全是十字架，就像坟圈子一样。和尚们都跑进山中庙修行，不愿出来传法。5000 万人口，现在只有 1000 万的信徒。基督教在短短 60 年发展出了 2000 万信徒。中国还好，有政府支持佛教；可是也有太多不如法的地方，一言难尽！

第 04 节 呼吸与神通

↓2014-06-08↓

我说：在讲之前，我得先检查你们的身体情况。

小师弟看病看多了，马上伸出双臂，以为我要号脉。

我笑了笑：都啥年代了，还号脉！我不懂中医，不过咱有手机啊。

我打开手机里测心率的应用，让二人测心率。小师弟一分钟心跳 70 多，也算正常人；大师弟一分钟 60，这个算是非常健康的人了。我让他们看好了，我一测，只有 35。二人吃惊！

我说继续检查呼吸。让他们平躺，放松，然后使劲吸气。小师弟的腹部鼓起的程度也就一般人；大师弟的上腹肌参加呼吸的运动，腹部鼓得比胸部要高一点。我再给他们做做看，腹部鼓得比胸部高很多，像蛤蟆肚子一样，看上去都不正常。二人又一次吃惊！

我跟他们说道:小师弟呼吸一分钟应该在 20 次左右,属于正常人范围；完全用胸部呼吸，一次大概能吸入 4%以上的氧气。大师弟身体很好，每分钟呼吸应该少于 15 次，上腹肌一起参与呼吸的运动，一次大概能吸入 6 到 7%的氧气。我们都知道空气里有 21%氧气，那你们觉得我一分钟呼吸几次，一次能吸入多少氧气呢?

二人胡乱瞎猜。

我告诉他们：我一分钟呼吸不到 5 次，一次吸入氧气在 16%以上——这还只是不入定的情况下！要是入定，呼吸可以停止。

二人第三次吃惊！

我说道：你们都不是学医的，不知道这样的呼吸和心跳说明什么问题，我再给你们看看更好玩的。

我敞开衣服，露出腹肌；常年磕头的身体，瘦中带有强健的肌肉。我指着左侧中间一块腹肌，说道：我要动这一块腹肌，其他腹肌不动。

然后心念一动，只有那一块腹肌在收缩扩张。我又指着右侧腰部的肌肉，说道：我只动这一块肌肉，其他不动。

心念一动，又是那一块肌肉在收缩扩张。

二人看傻眼了，都敞开衣服，动来动去，却只能同时动所有的腹肌。

我说道：别试了，这不是普通人能做到的！我还可以动别人想都不敢

想的地方，不过你们要给我保密。

二人答应，我叫他们看着我的眼睛。我深吸一口气，连眨三次眼睛；每眨一次，瞳孔扩大一次；眨完三次，眼睛中的虹彩几乎消失不见，眼睛里只有黑色的瞳孔和白色的眼白。

二人彻底吓到了，嘴都合不上来。小师弟惊道：这就是传说中的天眼吗?

我说道：不是！这在佛经里叫肉眼。气运双目，给眼睛迅速注入血液，视力瞬间提升三倍以上；不仅视距变长三倍以上，视野范围也会扩大很多；再一呼一吸之间熄灭注意力，注意力一旦熄灭，眼中的焦点就会消失；在可视范围内，同时观察所有事物；而且，动态视觉能力大幅度提升，在近距离内，可以看清楚快速飞行的虫子们的飞行轨迹；所有事物的移动速度变慢，就像电影里的慢镜头一样；还可以在夜里靠微弱的光线看清楚周围的所有事物。

二人都快流口水了，说道：太神了，怎么做到的啊?

我继续说道：不过，这种状态不能保持两分钟以上；眼球毕竟是肉做的，充血时间过长会伤到眼睛。还有，你们不可以这么做！大师弟已经打通了筋脉，也会运气，但是你身上的那个气是凡人的阴气。你盲目的往眼睛运气，只会让眼睛充血，却不能增强视力；万一眼球里的毛细血管爆裂，会伤到眼睛的。我身上的气是进入四禅后的阳神真气，能量强大，运气速度只在一念间，控制的更加细微；更重要的是，我的血液里氧含量是普通人的三倍，所以才能在眼球所能承受的血压范围内，冲入足够的氧气和葡萄糖，让眼睛瞬间提升视力。

比这个更有用的能力是在耳朵上用功,用同样的原理给耳朵细胞充血，让听觉提升数倍。耳膜本来就是可以震动的，能承受更高的血压。现在在禅房坐禅的有三十多人，我不用入定，只要细心听他们的呼吸声就能判断谁能入定，谁不能入定，入定的人又能入到几禅。

修心人要对身体有深入的了解，还要做到入微观察，最后还要做到控

制入微。

二人惊叹道：原来千里眼、顺风耳都不是传说啊！

第 05 节 呼吸与高能血

↓2014-06-03↓

我对二人开始讲修行，先对他们提问：你们觉得人是怎样呼吸，用什么呼吸？

二人被这突兀的问题搞的有些不知所措，想了想都回答说：用鼻子呼吸，用肺呼吸。

我摇摇头，说道：你们用这样的认知去修行，打坐一千年也不会有结果的。

二人又一次吃惊！

我接着讲：人怎样呼吸，我们在上学的时候都学过，可就是不把它当回事。你们要仔细听，这就是禅的入门！

人的肺没有肌肉，自己不能收缩扩张，也没有痛觉神经，肺生病了也不会发信号。我们呼吸的时候，先由肋骨中间的肌肉收缩，把整个胸部的肋骨抬起。胸部外面的大胸肌是管运动的，不管这个呼吸。呼吸是由肋骨之间的肌肉完成。接下来，胸部下方的横膈膜下沉，整个肋骨抬起，横膈膜下沉，这样整个胸腔的空间变大；内部压力变小，小于外面的大气压，空气就在这个气压差的作用下，从外推进肺部里，这是吸气。呼气肯定是相反的运动了，胸部肋骨下压，横膈膜上升，把肺里的空气挤出去。所以，呼吸不是靠鼻子来完成的，是靠整个肋骨和横膈膜来完成的。

再说这个氧气。

氧气对我们有多重要呢？人只要不呼吸五分钟，基本上要升天了。身体所需的能量全靠氧气和葡萄糖来制造——葡萄糖由吃的食物中吸收，氧气靠呼吸来吸收。葡萄糖和氧气的反应有化学方程式，生产出能量和水，还有二氧化碳。

为了方便解说，我们就用简单的单位来比较吧。正常男性一天需要

2000 千卡到 2500 千卡的热量，女人需要 1500 千卡到 2000 千卡。我们就算人需要 20 个能量吧！人要吃 20 个食物，吸入 20 个氧气，生产出 20 个能量，这样就算正常。可是你的呼吸很差，只能吸入 18 个氧气，那你吃了 20 个食物也没用！生产出来的能量还是 18 个，这多出来的 2 个食物也会变成大便，但其中的营养不会被完全吸收。可这大便的生产和物流到排出，也需要能量——就算它需要 1 个能量吧，这样，你的身体所能得到的能量就变成 17 个了。你会觉得身体疲劳，没有精神。

无知的你以为自己缺营养，会吃更多的食物和补品。就算你吃了 22 个食物吧！你吸入的氧气还是 18 个，生产出来的能量也是 18 个；可大便多出了 2 个，这个大便还需要 1 个能量来处理，你的身体得到的能量就变成 16 个了。这样就成了恶性循环：你越吃越胖，越胖越虚，越虚越吃——最后变成三高人士——和死亡不遥远了！

有些聪明的人观察自己，发现早晨起来的时候很有精神，身体的疲劳也消失了；这个聪明人就用睡眠来缓解疲劳。睡觉的时候比醒着的时候，除了脑子里的妄想很少之外，更重要的是，人处在很放松的状态，呼吸自己就会变深，吸入更多的氧气。身体不动，脑子不动，大部分氧气都供应到内脏进行解毒和排泄。这样睡一觉起来就有精神了——关键就是这个氧气！

现在只要你能吃饱一日三餐，你基本上不会缺营养，缺的就是氧气。人一旦缺氧，首先会从先天不足的器官开始发病，什么这个炎那个炎，大部分都是从缺氧开始；所以，氧气是治病的第一妙药！只要吸氧足够，很多病自己就会好。

当你吸入足够的氧气时，血液里的氧气含量升高。氧气需要葡萄糖进行反应。

葡萄糖最多的地方在哪里？就在小肠细胞里！小肠里始终有食物正在进行消化，小肠细胞首先获得充足的葡萄糖。这个时候氧气送到了，小肠细胞被激活，开始高效率的进行新陈代谢，开始发热；你就会觉得丹田暖

暖的，以为丹田有气感了。

被激活的小肠细胞更高效的消化食物，吸收葡萄糖，把葡萄糖送入血液。血液里带着充足的氧气和葡萄糖，开始向四肢流去。四肢的细胞们得到了充分的葡萄糖和氧气，开始被激活，高效率的进行新陈代谢，开始发热；你就会觉得四肢发热，认为气在走四肢了。

血液回到肺部，补充氧气，再由心脏获得动力，小肠中获得葡萄糖。

血液流动必经的四个器官是什么？还有一个就是肾脏，血液要经过肾脏进行过滤。当拥有充分氧气和葡萄糖的血液送入肾脏时，肾脏细胞被激活，开始高效率的进行新陈代谢，开始发热——你就觉得肾脏有气感了。

肾脏用更高的工作质量把血液过滤一番。这个时候，血液不但有了充足的氧气和葡萄糖，还把废物排出了一番变得很干净，这样的血液咱就叫高能血吧。

肾脏直接和脊椎前面的大动脉大静脉相连！高能血出了肾脏就开始顺着大动脉大静脉往上爬。这个和血液的流动方向无关！液体就算向某个方向流，在里面滴入墨水，这个墨水也会往另一个方向扩散开；只要流动的速度不那么快，完全可以逆流而上。

高能血在脊椎前的大动脉大静脉往上爬的时候，你会觉得脊椎有一股热流在向上流动——你就认为气在走督脉了。

高能血到了哪里，哪里的细胞就被激活，开始发热。如果哪里的细胞有病变，哪里就会疼。高能血的氧气和葡萄糖全部供应给那个地方的细胞用来自我修复；当修复工作结束后，高能血继续向上爬。

后脖子玉枕穴也是人体大穴，冲开玉枕穴的时候也会疼痛一番。

当高能血进入大脑，大脑细胞被激活，你瞬间觉得意识变得清爽，太有精神了。

高能血来到前额。脸部没有直上直下的大血管，但是眼睛是注意力高度集中的产物；所以，高能血分成两路，进入两个眼睛，然后在人中汇合。从这里到膻中又有食道和气管，可以直接下去。

膻中是最重要的气门，只要膻中被冲开，下面就容易了。

高能血经过肺部补充氧气，再经心脏获得动力，经过膻中，回到小肠里，又一次补充葡萄糖，然后下到睾丸，睾丸细胞被激活，你觉得睾丸暖暖的。

睾丸是生产男性荷尔蒙的地方，睾丸高效率得工作，生产出大量的男性荷尔蒙。男人有了这东西，就像打了兴奋剂一样，会变得精力充沛，白头发都会变黑。

女人也一样，卵巢被激活，开始生产大量的女性荷尔蒙。女人有了这东西，最先出现反应的是皮肤。皮肤会变得光滑水润，乳房像少女时一样提升坚挺。

高能血继续往下冲开会阴，回到双肾之间，这就完成了一次大周天。再转一次，高能血进入大脑一次，意识就变得清爽一次；连续进入三次、四次，意识一次又一次的变得清爽——之后一下子进入禅定的境界了！

大家要清楚，禅定是意识变得清晰又清晰、非常精神的情况下进入的！绝不是浑浑噩噩，打瞌睡一样进入——你这种状态是脑细胞在受损的过程中——时间长了会变成脑残的！

现在大家都知道了：早期的气是怎么来的——就是高能血！高能血怎么来——就是靠吸入大量的氧气来的。

那怎样才能吸入足够的氧气生产高能血呢？

欲知详情，且听下回分解！

第 06 节 正确呼吸的方法

↓2014-06-04↓

上面讲了呼吸的基本原理和氧气对打通筋脉的作用，下面继续讲修行需要的是怎样的呼吸。

我问两位师弟：现在能忆起前世的事情吗？

两人都摇头！

我说道：要说这个呼吸，咱得回溯到出生时。你们要是能回忆起出生

时的事情，也就知道这个呼吸应该怎么做了。

当我们在母亲体内的时候，泡在羊水里，温度保持 36 度，靠胎线直接从母亲身上获取养分和氧气。可是离开了母亲，一下子来到了陌生的环境，第一个冲击就是温度。外面的温度远低于 36 度，这让我们感到突然进入冰箱一样寒彻透骨。接着就是拿毛巾一抱；你们要知道，婴儿的皮肤多么嫩啊；这毛巾就像一个巨大的针毯一样，浑身痛得是其苦难当。这又冷又痛还不算大事!

胎线被剪掉了，氧气的供应停止了。你们想想，这是要命的节奏啊!脑细胞只要缺氧 30 秒就开始受损，死亡一下子近在咫尺。这个时候大脑做死亡前的挣扎，向所有神经同时发命令；动员全身所有细胞，一起完成人生第一大壮举——呼吸！后背的神经把信号送到背部肌肉，肌肉收缩，让脊椎向前突起；不是向后突起变成驼背，而是向前突起，把腹部挺起来。前身的神经把信号传递给腹肌——要知道婴儿的肋骨之间的肌肉还没张全，不能抬起胸部，婴儿只能做腹式呼吸——所有腹肌加上腰肌一起膨胀，把肚子鼓得圆圆的。还要使劲晃动四肢，让血液加速循环，帮助腹肌的膨胀。你们看婴儿的肚子是什么样子的，这个时候婴儿的所有腹肌，还有连接腹肌的神经都是活的，婴儿用一个大哭声把肺里的水吐出，然后吸入空气。这个人生第一次呼吸要是没能及时完成，婴儿就算夭折了。

可是，随着年龄的增长，我们的呼吸逐渐转换成胸式呼吸，腹肌和里面的神经也不怎么用，开始萎缩进入半睡眠状态。

我们练习呼吸就是要找回婴儿时的感觉，用整个躯干所有肌肉所有神经一起参与，进行更加完美的呼吸，给身体提供充足的氧气。

再看看我们现在的呼吸：胸骨抬起，横膈膜下降——用这两个运动来进行吸气。

大部分正常人都只能用 40%左右的肺部进行呼吸，每分钟呼吸 18 到 20 次，一次吸入的氧气有 4～5%。

我们要吸入更多的氧气，就得更大程度的抬起胸骨，更大程度的下降

横膈膜。可是这个胸骨和后背脊椎连在一起，抬起的程度很有限，那就只剩下在横膈膜上做功夫了。

我们要让横膈膜尽量下降，多下降一厘米，可以多吸入相应的空气。可是，横膈膜下面就是胃，还有其他所有内脏；它们可不会自己让路给横膈膜的！

那应该怎么办呢？

第一：要给内脏找新的空间——就是打开腹肌，让腹部鼓起。腹部鼓起的程度越大，内脏下沉的程度越大，横膈膜就能下降更多，胸腔的空间也就变得更大。那我们是不是应该练腹肌呢？你要是连十个仰卧起坐都做不了，那你的腹肌再撑开，也大不到哪里去！我们磕头就是为了锻炼腹肌，让腹肌变得更大，更有力量。

第二：把整体内脏的体积压缩。怎么办？缩食减肥！肠子里也有脂肪，还有宿便。多运动，把脂肪都烧掉；宿便也要排掉，还要缩食，要养成饭后拉屎的习惯。我们现在一天吃一顿饭，一天拉屎一次；这拉出来的不是昨天的饭，是前天的；昨天的饭还在肚子里消化中——那我们的肚子里始终有两顿饭。如果你是一天三顿饭，拉屎一次的正常人，那你肚子里始终有六顿饭——这个四顿饭的差距可想而知吧！真正在修行上拼命的人在饮食方面可是下足功夫的。

佛陀说要以火净食——为什么？生吃的蔬菜水果，在肚子里消化的时候会生产大量的气体，会让你腹胀，影响呼吸。

在闭关的时候，还要辟谷，不吃米面——为什么？米面消化后，变成的大便又硬又大。我们在做腹式呼吸的时候，所有的内脏也和腹部一起运动；可是里面有又硬又大的大便，会阻碍正常的运动。吃蔬菜水果变成大便是软的，体积又小，对呼吸的影响相对比较少。

尽量压缩内脏的体积，尽量撑开腹肌，给横膈膜让出更大空间——这就是我们要做的！还有，练习腹式呼吸的目标是把原来的胸式呼吸习惯彻底改掉。平时也要做腹式呼吸，并不是只在打坐的时候做。

我对二人说：明天开始下午和晚上不坐禅，下午磕 1000 个大头，锻炼腹肌。

第二天，吃完午饭再休息一小时，然后三人一起去偏殿磕大头。我叫他们磕头的时候心里念佛，还有起来的时候提阴缩肛，同时小腹用力。有些人盲目的练腹式呼吸，练过头了就把肠子挤出体外，就成痔疮了。为了避免这种事故，现在开始锻炼肛门肌肉。

磕头完了休息休息，然后开始练习呼吸。站着练，初学最好站着练。坐着练，很容易走神，一不留神就瞌睡，这是要死的节奏；所以，站着练最好。

站好了，双脚分开与肩同宽，放松全身，然后吸气。吸气的时候让肚子鼓起，更准确得说是鼓起肚子，让空气进入肺里。进来的时候，要通过鼻子，不能用嘴吸气，因为鼻子里有过滤用的粘膜，还给空气增加湿度，不让肺部受伤。这个吸气不能使劲儿吸，要吸到自己觉得刚刚好的程度，从这个点上再多吸入 20%——盲目的使劲儿吸气会伤到肺部。吸完马上呼出去，中间不要停止。呼气的时候有技巧，念 si～～～轻轻咬牙，舌头抵住下牙，然后从牙缝里挤出空气；这样呼气的过程变的很长，同时整个腹肌和腰肌都处在紧张状态，就锻炼到了腹肌腰肌。呼气完了会停止几秒钟，这个时间你不要管，让身体自己决定。

这个练呼吸不能图快，要时刻注意自己的头部。要是出现头胀，头晕等现象马上停止；用普通呼吸缓解，恢复正常了再进行练习。小师弟身体还是比较差，做几回呼吸就开始头晕，我叫他缓解一下再练习，不要蛮干。这样练了两个星期，两个人的呼吸质量明显提高。

第三个星期开始加大训练强度。磕头数量不变，但练呼吸的时候，不再站着练，开始慢慢散步，一边走路一边练。这一走起来，身体需要的氧气量增加，肺不得不吸收更多的氧气。出现不良反应，还要缓解一下再练。

普通人用 40%肺呼吸，每次吸收 4～5%氧气。我们要把 100%的肺部全部激活，这样吸收的氧气也只有 10%左右；我们还要全面升级肺细胞，

让每个肺细胞的吸氧能力至少要达到普通人的 1.5 倍以上。

又过了一个星期，本来很难跟上的小师弟也能跟上漫步的速度了。

再加大难度，走路再快些。这样练了一个月，二人基本练成了腹式呼吸！平时也做腹式呼吸，而不是只在打坐的时候做。

大师弟身体向前倾斜的问题也解决了——练习呼吸会锻炼到腹部肌肉。在平时都做腹式呼吸的时候，你的腹肌的大小和强度也就足以撑起你的前身，不会再向前倾斜了。

下一篇讲练习呼吸和打坐时会出现的各种现象和原因。

剖腹产的朋友——修行人最忌讳开膛破肚！我们要呼吸，胸压要小于大气压，这样空气才能进入肺部；腹压还要小于胸压，这样横膈膜才能顺利下沉。你把肚子一打开，腹压马上和外面的大气压变的一样，那你以后呼吸只能变得相当困难了。

你要多磕头出汗，把肚子的进来的空气用汗水来排出。还要多喝普洱茶，不用太贵的，随便什么样的茶都行，大量得喝，这样能把空气溶解在茶水中排出。还要练习腹式呼吸，要站着练。

要做好打持久战的准备，加油！

其他问题改日再答。

第 07 节 吸氧量

↓2014-06-05↓

继续上面的内容！

咱们算一算这个吸氧的量。

普通人用 40%肺来呼吸，一次吸收 4%到 5%氧气，一分钟呼吸 18 到 20 次。就算你呼吸的时候吸入 40 个空气吧，乘以 5%，你一次呼吸吸收了 2 个氧气；再乘以 20 次，你一分钟吸收 40 个氧气。

如果你把肺全部激活，用 100%肺来呼吸，那就是一次吸入 100 个空气；这样每次呼吸能吸收 10%的氧气，那就会吸收 10 个氧气——你只要呼吸四次就能达到普通人的吸氧水平。你一分钟呼吸 10 次，就能吸收 100

个氧气——这还没计算升级肺细胞吸氧能力的倍数！

你一分钟只要吸入 70 个氧气，你的身体开始发热——从小腹开始慢慢扩散——全身都发热说明你身上的细胞正在快速自我修复。就算你不打坐，这种发热的感觉还是会来的。

那我们只要激活所有的肺细胞，用 100%肺来呼吸就能吸入足够的氧气吗？并不是！你能吸收多少氧气并不取决于肺部激活的程度，而取决于你的血液搬运氧气的能力。氧气是靠血红素来搬运的。你的血液里要有足够的血红素，才能吸收更多的氧气——这就涉及到净化血液的问题了。你要多运动、多出汗，把血液里的毒素排出；血液越干净，血红素的量就越多。

很多人放不下吃肉！那吃肉会怎么样？咱不谈因果，单说这个生理变化。肉比素菜难以消化。如果你吃肉，你的胃就会分泌出更强烈的胃酸来消化肉。胃酸的酸度提升，你的血液中的酸度也会一起提升；这种酸性的血液会破坏掉大量的血红素，血液能吸收的氧气量也会大幅度减少。大脑缺氧就会制造一种感觉，就是困，让你发困早点睡觉，以便在睡眠时提升呼吸质量来吸收更多的氧气。酸性的血液进入大脑也会影响情绪，让你变得易燥易怒。所以，你吃肉无法大幅度提升吸氧能力！吃肉的人能进入欲界禅定就很不错了，根本不能再往上走！

所以，戒肉和运动出汗是必须的！否则，你单靠练呼吸是无法提升吸氧量。

第 08 节 练习呼吸和打坐时身体会出现的各种现象

↓2014-06-05↓

这个内容很重要，记下来最好；等出了问题想找原因的时候又找不到就不好了。这些都是我多年在禅房坐禅，又观察很多修行人，和他们交流中获得的经验，非常重要也很珍贵。

修行没有捷径，只有下苦功！能得善知识点拨都是前世修了巨大福德的缘故，希望大家珍惜这样的法缘！

练习呼吸和打坐的时候出现的现象咱一起来看！

打坐的时候，你的呼吸自然会变深，和站着练呼吸是一样的。打坐的时候，腿疼——这是必然的现象！说明你身体不好，内脏有毛病；只是还没到用仪器可以查出来的程度。熬疼是必须经受的一个坎，是你不善待身体的果报！

先说说好的现象！

打坐或者站着练呼吸到一定程度，身体会发烫，从小腹开始慢慢扩散——这是好事！前面已经讲了。

你会觉得后背痒，或者脸部痒，这是该部位的毛细血管扩张，促动得神经的缘故，说明你的身体正在吸收比平时更多的氧气。你可以抓痒，没有关系，别抓破了皮肤就行。

你会觉得肚子咕咕叫，这是你的肠胃正在恢复健康的信号——也是好事！放屁也是好事，消化食物的过程中会产生屁，不放出来就会腹胀。

你的嘴里会分泌出大量的唾液——这也是好事！当督脉神经被激活的时候，就会触动到嘴里管唾液的神经线，会分泌出清淡的唾液，没有味道。当任脉神经被激活的时候，嘴里分泌出的唾液会变得浓稠，还有点涩涩的味道。这都是打通中脉前的好征兆。但是不一定所有人都这样分泌出两种唾液！有些人只会分泌出清淡的唾液。你可别吐掉唾液，这可是高能量产物，吐多了就会变虚。楞严经里说，有一种仙，就是专门用咽口水的方法修行。

我们看一个人有没有打通中脉，这个也是一个标准！和尚们每天礼佛，连续唱诵 90 分钟 120 分钟；如果是打通了中脉的人，唾液分泌很充足，不会觉得口渴的；没有打通的人，嘴里都要冒火了。看大和尚上台讲法，一讲 90 分钟；他要是不停喝水，他连中脉都没打通。你也可以用这个来判断别人的修为了。

修行刚开始两个月，会出现不少好的反应：脱毛停止，头发变的有光泽；睡眠质量提升，视力有些恢复，淫欲也旺盛——这些都是好现象！

再说说坏现象！

这个很重要！你花钱也没地儿学这样的内容，而且跟修行息息相关。

①一开始刚练的时候，你有可能会出现逆腹式呼吸。就是说，当你吸气的时候，腹部向里收缩，呼气的时候腹部鼓起。这是因为你在胸部上用功，你还一时无法放弃胸式呼吸的习惯，吸气的时候使劲儿抬起胸部，结果胸部会拉动下面的腹肌，让腹肌绷直收缩。你要尽快改掉这样的习惯！把注意力放在肚子上，让腹部鼓起，空气自己会进入肺，不要管胸部。不管怎么说，逆腹式呼吸也比胸式呼吸要好。

②如果你呼吸的时候总是使劲儿，使劲儿撑开腹肌，又使劲儿收缩腹肌，等你练完呼吸之后会感到非常疲劳，后脖子都发痛——因为这种使劲儿会消耗大量的能量。所以你只要多吸入 20%的量就可以了，不要拼命！

③练习呼吸的时候，或者打坐的时候，有可能会出现头胀，眼睛充血的现象；这是你吸气太多，肺压升高，空气过度的进进出出的缘故。这个时候，大脑里的植物性神经觉得你有问题、你在发神经，需要阻止你这种疯狂的行径；所以就发出信号，让血液循环变慢，末梢神经阻塞。不能流入四肢末端的血液反而会流入大脑，让眼睛充血，头胀头痛。

如果你打坐的时候观头部，在头上用功，气血上涌的现象会来的更快；所以，打坐也好、练呼吸也好，都不要观膻中以上的任何部位。

还有一种情况，你没有观头部，也没拼命练呼吸，可是头还有满涨感，眼睛充血；这是你身体很不好，肺部的吸氧能力，血液的运氧能力都很差的缘故。这样的身体条件下，你打坐或者练呼吸，呼吸变得缓慢，反而无法吸收到充分的氧气。大脑在缺氧的情况下向心脏发出信号，让心脏提高血压，给大脑供给更多的血液，结果就会出现这种现象——这也是一些不修行的人长期犯偏头痛的原因。归根结底还是缺氧，多做运动，强化心肺功能，净化血液就会好转。

④你有可能会出现心悸，心跳加速等现象。有些人是在打坐或者练习呼吸的时候发生这种现象，有些人是在结束练习后出现。这是你呼气太多

的缘故，血液里该有的各种气体比例失调，会影响到心脏的正常工作。

还有最可怕的现象：你打坐的时候，有可能会出现意识朦胧，感觉意识向虚空扩散，又有点瞌睡的感觉，还会出现美妙的幻觉——这是要死的节奏！这个现象很多人误以为是禅定，那你真的要提前见阎王了！所以，这个现象不得不更加清晰地分析给大家。

首先看看我们的身体。我们的身体是非常非常精密的仪器，它的运作原理非常复杂却很死板；任何事情只要一过度，身体马上会造反。

再说说这个大脑。大脑不但管理身体的所有运动，还要管理所有内脏的正常运作，还有呼吸情况。

我们每一次呼吸，吸入多少氧气，呼出多少二氧化碳，大脑都在检测。空气中有 20.98%的氧气，0.04%二氧化碳，78%氮气。呼吸的时候，氧气进入血液，换出二氧化碳。在正常的普通人身上做检测，平均数据是这样的：氧气进入的时候是 20.98%，出去的时候 16.4%；二氧化碳进入的时候是 0.04%，出去的时候是 4.8%。

当你排出的二氧化碳超过 7%的时候，血液就会转换成碱性。大脑探测到呼吸异常——血液里的各种气体含量发生巨大变化，它就会向全身的神经发下命令：让身体停止这种作死的呼吸。心脏会收缩，血管也会收缩。大肠的神经和肺相连，在中医里，大肠和肺都属金，它们共进退；大肠会收缩，阻止大便往下运动。大便就会生产出大量的屁，整个大肠会膨胀起来往上顶起横膈膜，连胃都停止蠕动；往上顶起，让你呼吸变得困难；其他内脏也会罢工。你会觉得心跳加速，全身开始僵直，体温下降，浑身酸痛。

当二氧化碳过度排出，而没有相应的氧气供应大脑的时候，意识会变的朦胧，开始出现幻觉。你感觉自己在游仙境一样，而且你还专注在这种幻觉当中，不能迅速查知身体正在发生巨大的变化。你的脑细胞会开始受损，与其对应的身体器官和肌肉也会出现功能性障碍，严重者就是脑残——就是精神病。在别人眼里，你就是练功走火入魔了。

切记！修行的时候，打瞌睡是要死人的。你真困了，干脆躺下睡觉；等清醒的时候，再打坐！前面说到，禅定是在头脑非常非常清爽的情况下进入的。我已经教的很详细了，出了问题概不负责！

继续把并不常见的坏现象也写上！

⑤如果出现后背痛，后脖子僵直，头痛等现象——这是过度呼吸的缘故。你要激活整个肺，也不能操之过急。肺已经承受着比往常更大的压力，你还拼命呼吸，会伤及到下面还没激活的肺细胞。这些肺细胞会压迫后背脊椎附近的大神经线，会让整个后背酸痛；逐渐往上扩散到颈椎，一直到大脑。这个时候要停止练习，用普通的呼吸缓解，还可以憋气；然后做肠运动，就是收缩和扩张腹部，痛感会缓解得很快。

⑥如果你打坐或者练呼吸的时候感到冷——这是身体分泌出一种荷尔蒙，让血管收缩的缘故。还有肚子胀，却不能放屁。这个时候就停止练习，去磕头吧！你的身体还不能承受这种练习和打坐！先运动强化心肺功能，增强体质，再来打坐或者练呼吸。

⑦女人来月经的时候，不要练呼吸。如果强练呼吸，会增加月经量——过量排出血也会让你变得很虚！只是正常打坐可以。

⑧练到一定程度，身体会自己颤抖，就像男人撒尿的时候抖一下的感觉——这是好事！每抖一次，身体就会放松一次。

⑨丹田开始发热的时候，就不要再强行练呼吸了——这样会伤到肠子！只要观就行，让身体自己呼吸。

根据统计，一个人一生大概呼吸六亿次，按八十岁来算。根据人生总量定律，你把呼吸质量提高，拉长呼吸，完全可以健康的多活十几二十年。

还有，喜欢谈理论的朋友，别跟我这样的人论法！什么明心见性、什么三法印、什么三关，你用这种书本知识问不出什么来。修行不是靠嘴说的，是身体力行的。

前面说到，在四天王眼里人类就是细菌，那更上面的天界呢！我现在教大家四禅，你想四禅是什么境界？在人类的角度看天人，那就是神。修

行进入初禅、二禅乃至四禅，是向神进化的过程。你不实修，整日纸上谈兵，你还是细菌，死了还会投胎成细菌；更要命的是还会被洗脑，失去记忆，你那点书本知识也会被抹去。

我就告诉大家一个硬指标——你只要拿个手表就可以测试——你的心跳一分钟超过 50 次，呼吸超过 10 次，你还没到跟人论法的境界，你也没有看出别人境界的眼光。还是老老实实念佛，老老实实打坐吧！

几十年一晃而过！等死了，站到阎王面前，你才发现自己原来只是一个可怜的细菌——这个时候说什么都晚了！在阎王面前背诵你那书本知识，人家不吃那一套，该让你去哪里就去哪里。

第 09 节 般若波罗蜜多

↓2014-06-06↓

两个师弟坐禅也坐得很好了，但是磕头和呼吸练习没有停止，每天坚持；毕竟两个人功力尚浅，还需要巩固。

打坐的时候，我叫他们参疑情。这是最普及的法门，但实际修这个法门的人并不多，毕竟抓着疑情不放，坚持几个小时乃至几天不是一件容易的事。

过了一个星期，大师弟又整出新问题了，说自己不再参疑情，开始参般若波罗蜜多了。

我想这个家伙真是花样繁多啊！我问他：你是在说心经里的般若波罗蜜多吧，那你说说看，般若波罗蜜多是什么样的？

他说道：道行般若经里有解释，做到空，无相，无愿就是般若波罗蜜多。

我说道：不错，你看过道行般若经，里面的确这么说了；再看心经，观自在菩萨行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空——这个五蕴怎么解释？

师弟就把他在佛学院学的那一套搬出来。

我说道：你的理解都是错误的！那些理论都是书呆子们在书桌前琢磨出来的，你对般若波罗蜜多的理解也是错误的。要是你都能理解，那心经

应该改写，就该说，凡夫行深般若波罗蜜多时，照进五蕴皆空，度一切苦厄。

师弟一脸狐疑：那应该怎么解释五蕴和般若波罗蜜多呢？

我说道：这得从三界的出现开始说起，这并不是一句两句就能说完的。你把小师弟也叫来，你们要是理解了这个义理，离解脱并不遥远。

接下来就是前文讲过的三界内容了，不再重复。但是重点还在后面——从空无边处天到初禅天的详细演化过程！我前面讲的只是点到为止，一笔带过，大家去温习一下——我当时也没想过把这四禅的核心义理写出来。你不懂这些，想进入四禅根本没有可能。

↓2014-06-12↓

(编者按：接下来，*Taiguanglin* 师父讲述了宇宙形成的过程，其内容就是第一章第 2 节的“色界十八天”)

讲完了宇宙形成的过程，两个师弟眼睛都迷茫了，感觉修行的路好遥远，和自己在佛学院学的不在一个层次。

我给他们继续讲五阴——“色”、“受”、“想”、“行”、“识”。

——“识”是菩萨的妄想；

——“行”是罗汉的分别心；

——“想”是凡夫的执着；

——“受”是感觉、是五识；

——“色”是世间万物和肉身，加上囊括这一切的虚空；

用佛教术语讲就是五根和五尘。

在前面讲五阴的时候，说“受”是五根和感觉——那只是方便说法！现在五根放到了色阴里，“受”就只剩下感觉，就是五识；所以，五阴就是所有妄想的统称。

那这个般若波罗蜜多也应该和这五阴相对应。道行般若经里讲，般若波罗蜜多的相貌是空、无相、无愿。这个空和菩萨的妄想相对应——有妄想叫无明，没有妄想叫空。无相跟罗汉的分别心相对应——有分别心叫有

相，没有分别心叫无相。无愿跟凡夫的执着相对应——有执着叫有愿，没有执着叫无愿。

师弟，你说空是不主动起妄想，主动起的妄想是文字妄想；在佛经里，有文字妄想叫有念，没有文字妄想叫无念。你说不因外境而起妄想叫无相，因外境起的妄想是注意力；外面有声音，注意力就起来关注那个声音。在佛经里，有注意力叫记，没有注意力叫忘；我们说打坐进入坐忘的状态，就是身体很舒服，都感觉不到身体的存在了，所以注意力暂时熄灭，这叫坐忘。

你说不奢求一切叫无愿，你能做到无愿吗？人的肉身就是愿的产物，你瞪着眼睛坚持几分钟看看，心里会不会起眨眼睛的愿望？你憋气坚持几分钟看看，心里会不会起呼吸的愿望？连呼吸、眨眼这种最基本的动作都是先有愿望而后动的，更何况其他事情！你打坐都是先有打坐的愿望才去打坐的——这个愿就是凡夫的执着！在佛经里，有执着叫取，没有执着叫舍。

这么看来，般若波罗蜜多是什么？就是没有妄想、分别、执着的状态。观自在菩萨深入修行般若波罗蜜多，就是进入没有妄想、分别、执着的状态，发现五阴都是空的。

咱们在庙里天天礼佛念心经，你却不知道心经到底讲什么——这就是现实！

心经是八万大藏经的浓缩版，第一句就把整个佛法都讲完了，后面的都是第一句的修饰部分。没有实修实证，经书背来背去，都是按照自己的短浅的凡夫智慧来解读而已——还是老老实实打坐吧！

你现在是在进入忘我的安乐状态，你误认为这是般若波罗蜜多罢了！禅定是在非常清醒的状态下进入的，你要知道自己在干什么。耳朵要听声音，皮肤要感觉到和衣服的摩擦，眼睛要看眼前的黑暗，鼻子呼吸。这一切的感觉你都要清楚的知道，这才叫禅！如果你这样陷在安乐状态，时间越长越难以觉醒。

以后打坐就心里念佛，别让念佛中断——觉得烦也得念！还有，现在刚刚开春，山里还比较冷；你以后打坐不要穿内衣，你就细细的感觉这个冷，念佛和感觉冷同时进行。只要坐一会儿，气运起来，身体就会发热；你要同时感觉身体内部的热流和皮肤的冷感，同时还要念佛，这些都要同时进行。下午继续磕头和练呼吸，这个时候，心里也要念佛，不要停止。这样就能很快从安乐状态觉醒过来的。

还有，修行法门上不要自己胡乱创造，也别耍小聪明！你能想到的我都经历过——都是浪费时间！一不留神就会被堵死在半道上，身体出现问题自己还不知道。

师父叫我来教你们，就是不让你们走岔路！你看现在禅房里打坐的那些和尚们，有几个是用正确的方法修行？有的人真的陷入了安乐状态，基本和睡觉一样——听他们的呼吸就能知道！进入安乐状态的人呼吸和睡觉很相似。

今天就讲到这里吧！

还有各位，不要刻意的等我发帖——这是浪费生命！帖子发上来什么时候看都一样，没必要非要看直播。

以后给自己定下上网的时间：如果你在上班的时候一直在电脑面前，那回家就别再上网了；如果你在公司不能上网，那晚上就上一个小时。这段时间没有更新，也别干等着，该干嘛去！该修行修行，该看孩子看孩子，该睡觉就睡觉。

电脑、电视、智能手机都是吃人的恶魔。

珍爱生命，远离恶魔。

有空还不如念经！

第 10 节 鼻炎和尚与马脸老和尚

↓2014-06-13↓

我继续给师弟讲：修行是技术活。身体有多少个细胞组成、如何运转、吃进去的食物怎么消化、呼吸进来的氧气怎么吸收、怎么发生反应生成能

量、每个细胞如何新陈代谢——这些问题看似简单，只要一个环节出问题，修行就会停止不前！不只是身体，人的意识也在起作用。

我指着一起在禅房里打坐的几个和尚说：看那几个面黄肌瘦的人，你觉得他们有什么问题？

师弟说：肠胃不好吧。

我继续问：为什么肠胃不好？他们天天坐禅，单是练出来的气也足够治疗所有毛病了。

师弟摇头：那就不清楚了，我不是医生啊。

我说：我观察他们几天了，他们吃完午饭直接来打坐——问题就在这里！人吃完了饭，胃就要蠕动进行消化。你这么一打坐，呼吸变深，横膈膜下压胃部，胃就不能正常蠕动了；久而久之，胃就渐渐失去蠕动的能力；以后吃什么都会腹胀，难以消化。人一旦营养不良就不能生产高能血来制造气，坐的时间越久越虚弱。

你再看看那个经常擤鼻涕的鼻炎男，你觉得是什么问题？

师弟随口就说：感冒吧。

我说：他坐禅的时间少说也有六七年，还感冒，那也不用修了，卷铺子回家算了。

师弟说：难道这里也有原因？

我说：当然！我仔细听过他打坐时的呼吸声，他吸气后就憋气很长时间，到后面吸气的量很少，但还是会憋气——问题就在这里！

空气中 78%是氮气。吸气后不及时排出，氮气就会被肺压压进血液里，血液里的氮气浓度上升；在压力大的地方，氮气溶在血液里；到了空间大的关节处就会变成气泡。

你看他打坐还拿毯子盖着膝盖，关节应该像痛风一样疼。氮气到了鼻子、耳朵这种毛细血管多的地方变成气泡，出现的症状就像鼻炎、耳鸣；在牙龈处发作就会牙龈炎，牙龈出血。这就和潜水员从深水里突然出来，得的潜水病是一个原理！潜水病严重就会死人的。打坐虽然不至于死人，

但是修行无法进入更高的境界是肯定的。

你再看看那个马脸老和尚，他出家的年份绝对不少于 30 年，坐禅也应该有 20 年，你觉得他有什么问题?

师弟说：那位师父一看就是老修行，很好啊！他也有问题吗?

我说：有啊！他是不懂身体和心的关系。我仔细听过他的呼吸声，他的呼吸从来没有超过 35 秒。要超过初禅进入二禅，呼吸时间要超过 40 秒——这个 40 秒是个坎!

再看他的脸，他坐到一定程度，下颚骨会掉下来；嘴虽然是合着的，可里面的牙齿已经分开了。

再看整个脸被拉长的样子，他应该在观丹田。

师弟惊叹：哇！师兄，光看外表都能看出修的法门，不得了啊！观丹田不可以吗?

我说道：在打通全身筋脉前，观丹田可以快速打通中脉——是很好的方法！但是打通之后还观丹田就不可以了。你只要把注意力放到哪里，哪里的肌肉就会绷紧收缩。

前面已经跟你说过了，在人的阳神阶段，注意力会让阳神物质汇聚，形成引力点——在人体的作用也一样!

比如说，你要抓一个东西，注意力会放到那个东西上。大脑还会通知你的手指肌肉，让你的手指肌肉紧张绷紧，这样抓东西的时候降低受伤的可能性；还要往手指肌肉输送更多的血液，手指里的神经细胞得到更多的血液，变得更加敏感，以便于抓东西的时候细细感受触觉。

人为什么会起茧子？按理说，使用一个部位多了应该会磨损的，可人反而会起茧子！就是因为注意力会把更多的血液输入那个部位，那个部位的细胞会更快的进行新陈代谢，生产出更多的皮肤角质。

观丹田会怎么样呢?

一开始，气走中脉之前，观丹田会更快的让气运行，身体会振动——你也应该感受过了。每一次振动，身体就会放松一次；经过六七次振动，

身体的感觉基本都会消失——你就会入定了。

到了这个时候，你还观丹田，丹田的肌肉就会开始绷紧。本来很放松的肌肉一绷紧，身体又会开始振动；从这里开始每振动一次，身体会僵直一次，僵直的范围一次一次扩大。先是小腹肌肉僵直收缩，它会向下拉扯上面的腹肌。身体再振动一次，上腹肌也会僵直收缩，又开始拉扯胸骨。又振动一次，胸骨之间的肌肉僵直收缩，拉扯上面的锁骨。又振动一次，锁骨拉扯脖子上的肌肉，脖子上的肌肉僵直收缩。又振动一次，脖子肌肉拉扯下颚骨，下颚骨就会掉下来。

你还在丹田上高度集中注意力，你都不知道身体在逐渐绷直。整个脸部肌肉都被拉扯成马脸，下排牙齿的牙龈都会被向下拉扯；时间长了，牙齿自己脱落。你看他下排牙齿已经少了几个！

每次振动，身体僵直一次；血管也会收缩，输入大脑的血液也会逐渐减少；头脑开始变得昏沉，身体僵直，体温下降，头脑昏沉就会出定。

观丹田的人只能进入初禅，到 4 个小时之前自己就会出定。

师弟说：还好，我牙齿都在的时候听到了这样的妙法。我也曾想过用观丹田的方法，幸运啊！师兄既然看出问题了，为什么不告诉他们？

我说：你看他们的样子，像是肯听话的人吗？

师弟说：也是啊，修行人的通病！在修行方面都很自负，不肯听别人的，只能说他们没有福德。

我说：方法倒是有，你给我配合一起演戏就行。

师弟说：怎么演？

我说道：如此这般就行。

我叫小师弟观察他们的起居作息时间，知道了他们啥时候上厕所蹲坑。先等那个鼻炎男去蹲坑，我和师弟一起跟着去。把他夹在中间，一左一右进坑位；中间隔着板子看不见，不过能听见。

师弟就大声说：自己居然得了感冒，老出鼻涕，山里的天气太冷了。

我就说：你那不是感冒！

接着说了一套理论。

最后师弟又问：那怎么排出血液里的氮气？

我说道：喝普洱茶！茶室里有上好的普洱茶，每天大量的喝，多多益善。

鼻炎男在中间，听着都不吭声。我俩说完就出来了，他也出来了，看他脸色若有所思。

接下来是马脸老和尚，还是茅房策略。把老和尚夹在中间，说了一套，最后还说到进入初禅后就不应该观身体任何部位，应该参疑情——这是上上法门。

当我们说要出去的时候，老和尚终于忍不住开口问：小师父在禅学上颇有见地，既然观丹田会有这样的后果，那参疑情不是在头脑上用功吗？气血不会上涌吗？

我说道：老师父多虑了！古人认为人的神识藏在心脏，那是因为古人观察到，当人伤心的时候，真的是心脏痛；当人不安的时候，也是胸口开始发闷。人升起任何情绪，最初发生反应的地方就是膻中穴。中医里说，喜伤心，怒伤肝，等等，这些都是情绪发展到极致之后，开始波及到了其他脏器。而最初细微的反应，还是从膻中穴开始——这个膻中穴也是人的阳神核心所在地。参疑情其实就是在阳神的核心上用功，这样反而让阳神形成有秩序的球形循环，带动身体的气血也做完美的循环。当您参疑情参到行住坐卧不离疑情时，您会发现，您不打坐的时候，气也在缓缓地走中；您要入定，站着也能在一个呼吸之间入定。

老和尚简单说了一句受教就出去了，我也不以为意，跟师弟一起出去。老和尚居然没走，在厕所门口倒头便拜；和尚磕头也应该磕头还礼，我和师弟也慌忙磕头。看来论心态老和尚就是比鼻炎男好，这一个磕头就能换走人家累世修行的妙悟，不得不说了不起。我和师弟搀扶老和尚起来，老和尚抓着我的手不放，翻过来仔细看。

我想：头都磕了，你还要试我功夫？我敢教你就敢露一手给你看。

我深吸一口气，手骤然变凉发青；再憋住这口气，往手上运气，手又迅速发热变红；冷热变化只在几秒间。

老和尚吓一跳，说道：难道小师父是少林寺来的?

他以为我是练气功的，他抬头看我一眼，又翻过我的手，看手背有没有练武留下的茧子。

我说道：小僧拜在～～门下，师父法号上～下～，师公法号上～下～，让您见笑了。

说话之间，脸色从暗淡变得红润，两眼放光——老和尚着实吓的不轻!刚要开口说话，钟声响起，该去打坐了。我们匆匆行礼，各自去打坐，几日无话。

时常看到那个鼻炎男在喝茶，饭前饭后不停地喝；打坐的时候也到靠门的位置，经常上厕所，但还是不跟我们说话。

老和尚反而更放得下，没过几天就开始来套热乎；说自己开始参疑情，感觉的确好多了；又问东问西，弄得小师弟有些烦他，他也不在乎别人的眼光。

看我们下午都不打坐，去磕头练呼吸，他也找个垫子来一起磕头；年纪不小了，居然断断续续的坚持了两个小时。我们围着大雄宝殿边走边练呼吸，我们走路的速度已经相当快了；他也跟在屁股后面，不管能不能练，先跟着看看的意思吧。

到晚上，我带师弟们去茶室聊天。两个人都是初学，一天打坐 8 个小时，下午又练呼吸磕头，已经很了不得了，该休息还得休息。老和尚也来凑热闹！我们真的是闲聊，谈女人的整容、谈韩国音乐。老和尚听着有些沮丧，以为我们是故意不在他面前谈论佛法。

我也找了机会告诉他禅房里还有几个有问题的人，叫老和尚帮忙去点拨一下。老和尚在禅房里颇有声望，他说话别人都会接受。

等我们要下山了，他还送到山下，向我要了联系方法，我就告诉他了师父的庙和庙里的电话号码。他也把自己的电话写在纸上给我，还说自己

有师弟在广东一个大庙里当主持，庙里也收在家弟子一起参禅。如果我去那里的禅房做指导，肯定会很受欢迎。广东是富庶之地，有钱人多的是，庙里给的布施金也多，再收些个有钱的在家弟子，不愁一辈子！要名有名，要财有财。我也不好当面拒绝，就说回去跟师父商量之后再联系。

第 01 节 呼吸

发问——先看完前面的帖子再问！写这么多，就是为了减少劳动量。写一次，让大家反复的看，新人也可以重新看。

还有，不要问太遥远的未来修行——你这辈子能修到四禅就算到顶了。后面的无色界定——要由已经解脱的人来带，才可能修！单是无色界定的内容，早在最前面就已经说完了。可是，实际修行和理论不是一回事。

现在大家最需要的理论还是呼吸！

1、呼吸与妄想

↓2014-06-17↓

这里打通筋脉的人有几个？知道呼吸和修行有直接关联的有几个人？你连呼吸都不懂，还谈什么修行——书本背的再多有什么用！

这篇还是谈呼吸——更深入的谈——让大家从呼吸开始练起！

你再没有时间，也不可能不呼吸吧！你每时每刻都在呼吸，只要花一点点心思在呼吸上，打通筋脉会快很多。

呼吸越快，死的越快；呼吸越慢，寿命越长——对于这一点大家已经都知道了。乌龟一分钟呼吸一次，能活多长时间？大象一分钟呼吸六次，能活多长时间？看我们周围的狗，呼吸有多快，狗能活多长时间？

正常人一分钟呼吸 18 到 20 次，能活多久，有多健康——大家心里都有数！在大洪水把上个人类文明摧毁的时候，据说当时空气中氧气含量有 38%，现在却只有 20.98%。可见在上个人类文明中，人们的寿命应该比现在人多很多，身躯也应该更高大——这些内容在考古学上已经得到证实。

那我告诉你，佛陀在世的时候，那时候的人一分钟只呼吸 8 次，你信吗？你数数自己一分钟呼吸几次——背佛经没有用！

修行就从练呼吸开始！呼吸次数多，说明消耗能量多；消耗能量多，说明脑子里妄想多；脑子里妄想多，说明烦恼多。

在佛陀在世的时候，当时的人除了温饱问题之外没什么可操心的事情。

没有电视、电脑、手机，没有汽车、飞机，没有上大学找工作的烦恼，没有各种娱乐场所，当时的酿酒技术也只能酿出酒精度比现在的啤酒还低的米酒和果酒。对于当时的人，佛陀只要教简单的入门心法，修行很快就能上道。

看看现在的人有多浮躁，脑子里都装了些什么，各种欲望有多高。根据统计，美国人的人均每分钟呼吸次数最多，所以精神疾病患者比例最高。IT 强国——韩国的人均每分钟呼吸次数现在排世界第二，自杀率排世界第一。韩国政府都花钱设置了预防自杀中心，你只要给他们打个电话说你想自杀，或者有人想自杀，不管任何时间段，都会马上派出心理治疗师，还有谈判专家等专业人士来营救。现实就是这么悲催，中国也好不到哪里去。

如果你想减少脑子里的妄想，修行尽快进入轨道，就从放缓呼吸开始。当然，具体练法前面讲过了。一次吸进去的空气量不可以超过正常量的 20%——要循序渐进！

当你平时的呼吸次数少于 5 次，坐禅的时候，一分钟呼吸次数少于 1 次的时候，你离开悟已经很近了！

咱不谈禅定中的境界，但完全可以靠身体的变化来描述修行进度。

咱从鼻腔开始说起！

眼球下方到口腔上方，这中间有很大的空间，叫鼻腔。这个鼻腔用来调节空气温度，空气温度高了就让它下降，温度低了就让他上升。还有鼻毛，用来阻挡大颗粒的异物质。还有粘膜分泌粘液用来吸附细小的灰尘。

在我们出生的时候鼻腔里充满了羊水，这个时候要是没有好好清洁鼻腔，以后会得呼吸道疾病的概率会大幅度增加。

还有，观察周围的人，你会发现有些人在用嘴来呼吸——这个嘴里没有过滤系统，你长期用嘴呼吸，会给喉咙带来致命性的伤害！呼吸必须由鼻子来吸气，呼气的时候可以用嘴。

再到下面的支气管，这个气管约有 11 厘米长。你不知道这气管内壁有多少脏东西附着！只有你真实修行，当你冲开膻中穴的时候，才能感觉到

原来气管被堵的相当厉害，一冲开膻中穴，空气进来的那叫一个爽，一呼一吸非常舒服。你没练过根本体会不到这种感觉！

再看看肺。右肺有三个肺叶，又大又圆；左肺有两个肺叶，因为心脏的关系比较小。支气管到了左右肺中间会分成两条，每一条进入肺之后又会分成数条，继续往下分，一直到肺最下方的肺细胞——支气管会分的比针尖还细。在这支气管的末端上有葡萄状的肺细胞挂着，空气交换就是靠这个肺细胞来完成。

那你知道空气从鼻子一直进到肺最下方的肺细胞里要多长时间吗？答案是 6 秒！这 6 秒里包括了呼气的时间和中间停顿的时间。也就是说，你一分钟呼吸 10 次以下，才能让空气进入到肺最下方的肺细胞里。

具体呼吸方法在前面都讲过，就是腹式呼吸——让横膈膜尽量下降。这里就不重复了！

当你吸入足够氧气的时候，从小肠细胞开始被激活，细胞开始高效率的进行新陈代谢；你会觉得身体发热，你就觉得有气感了。

再看看我们的身体，我们无法控制内脏的运动——所有内脏都有植物性神经来控制。这些医学名称对不对我也不清楚，大家能理解就行。能控制的胳膊腿和其他肌肉就靠运动神经来控制。在人体肌肉中也有我们无法控制的非授意肌肉和可以控制的授意肌肉。

那你知不知道在支气管最末端连接肺细胞的地方，在这个比针尖还细的地方也有肌肉，这个肌肉就像人的肛门肌肉一样紧贴在支气管内壁——咱就叫末端肌肉吧。

健康人的末端肌肉内壁是光滑整洁的，而不健康人的肌肉内壁里有很多异物质。像抽烟的人，这样的人呼吸质量肯定好不到哪里去。

我们的肺里总共有 300 多万个末端肌肉，这些肌肉用什么来控制呢？由一种英文叫克里斯托斯洛斯的荷尔蒙来控制。这些荷尔蒙也属于植物性神经系统——你无法控制！

只要这些末端肌肉收缩，肺细胞就不能得到充分的空气，人体就会开

始缺氧。

那反过来，如何让这些末端肌肉充分扩张，让肺细胞得到充分的空气，给身体提供足够的氧气呢？

答案就是：放空脑子！你脑子里想法越多，由植物性神经系统控制的肌肉都会全面收缩；人体就得不到充分的氧气，身体开始不舒服；你的心情就会越来越烦躁，会打更多的妄想；妄想越多，末端肌肉更加收缩。形成恶性循环，直到拖垮身体病倒为止。

人体就是这么微妙！你的意识在无时无刻控制着身体——你还把身体和意识分开来对待，觉得佛门修行只是修心，和身体没有关系——那你连门都没入！

不管你修不修行，当你受到刺激，各种苦情起来的时候，所有由植物性神经系统控制的肌肉都会收缩。你首先会觉得呼吸困难，所以你会加快呼吸。在我们的血管中也有非授意肌肉，这些肌肉也会开始收缩，血液循环出现障碍，那些血管末端的毛细血管会直接堵死；血液无法流入到毛细血管中，反而会流入头部；头颅内部的血压会增加，大脑内部血管爆炸之前，大脑为了自救，会把血液送进鼻腔里；你的鼻腔里就会长出肉瘤，这种肉瘤又会阻碍正常的呼吸，你的身体得到的氧气会变得更少。这又是一种恶性循环，直到把你送进医院。

修行人在不观头部的情况下，会出现的气血上涌现象也和受刺激有关。前面讲过一种可能性，在这里又讲了一种可能性：当大脑缺氧的时候，脑细胞的受损会导致人体器官的功能性障碍，所有非授意肌肉都会无法正常运动，人体机能全部开始下降。

如果你的呼吸速度比较快，那会出现什么现象呢？

空气中的氧气含量是 20.98%，吸进来的时候是这个数据，呼出去的时候是 16.5%。呼吸速度快，你能吸收的氧气也就 4.5%左右；可是你又很快的进行下一次呼吸，那你呼出去的空气还没完全到体外，又会被吸进体内，结果是你会反复呼吸低氧的空气。后果可想而知，咱就不细说了。

2、呼吸与细胞升级

↓2014-06-17↓

下面开始讲重点，也只有真正修到这个境界的人才能体会的现象。

当你一分钟呼吸少于 10 次的时候，吸进来的氧气足以生产出高能血，用来修复身体细胞——这个高能血的运行就省略过去。这里基本上是欲界禅定和初禅。算是对身体进行了第一次升级，也就是打通了全身筋脉，浑身热流的感觉逐渐回归平静。

当你的一次呼吸时间延长到 30 秒，到 40 秒，到 50 秒，也就是初禅进入二禅，你的注意力从一跳一跳的境界进入高度集中的境界的时候，你吸入的氧气非常足够，可是身体不动，六根不攀外缘，只有横膈膜的上下运动消耗极少的能量。你高度集中注意力——正常人的大脑要消耗 50%的葡萄糖和 20%的氧气——而你高度集中的注意力对葡萄糖和氧气的需求非常低，这个时候，充斥的能量开始对人体细胞进行第二次升级！

你会感觉到全身酥酥麻麻，感觉有电流在体内流动——这种感觉和前面初禅之前的热流感觉完全不一样。你全身细胞开始生产生物电能，就像深海鱼一样。是不是生物电能我也不清楚，就是超越我们正常认知的能量感，酥酥麻麻的感觉流遍全身。这种气感就是阳神真气！这种带有超强能量的真气开始冲击中脉。前面高能血冲击中脉跟这次相比是天壤之别！

这次从左侧肾脏开始充电——不是发热，只能用充电来描述。肾脏感觉被微波炉烤一样，振动当中产生电能，接着右侧肾脏充电。两个肾脏充电完毕，酥酥麻麻的电能开始顺着脊椎往上爬，所到之处每个细胞都会第二次激活。酥酥麻麻的电能进入大脑的时候，你会感觉意识在爆炸——这还只是第一次。电流顺着脸部下来进入膻中，再到丹田，冲开丹田进入小弟弟——会让小弟弟勃然而起，接着冲开会阴回到后腰。

这里,尾巴骨头左右加上中间有三个大穴——电流开始第二次走中脉，后背脊椎中间，还有左右又有三个大穴；再往上，后脖子玉枕穴加上左右两个穴，总共有九个大穴——这叫三关九窍。

当电流冲开三关九窍，第二次进入大脑的时候，意识的爆炸犹如核弹一般，一下子冲开身体的障碍，在身体周围形成橄榄球形的阳神电场。这叫二禅身体充电！

你在这种禅定状态下长时间修行，把注意力彻底灭除，身体又进一步放松。身体振动的时候，骨骼都会咯咯作响，呼吸一次时间超过一分钟，橄榄球形阳神开始形成球形，电场里的能量运动形成自转式旋流，对身体细胞进行第三次升级。让每一个细胞里多余的杂质排出，细胞变得通透。

对于体液和血液的循环原有的障碍大幅度减少，加上身体所需的能量进一步减少，你连注意力都没了，只有细微的疑情或者思情。大脑需要的能量更少，你的心脏会慢慢停下来，不再需要用心脏的跳动来推动血液循环。那用什么动力来推动血液循环呢？人体上肢和下肢有血压差，上肢120*mmHg* 的时候，大腿血压 140*mmHg* 左右。有压力差，加上一分钟不到一次的横膈膜运动，就足以推动血液自行循环——这叫三禅身体液化！

在三禅里长时间修行，苦情破灭，身体进一步放松，呼吸一次时间超过二分钟、三分钟。做自转式旋流的阳神失去中心引力点，开始向虚空扩散,又开始对身体细胞进行第四次升级——让每一个细胞从通透变得透彻。细胞进一步排出杂质，细胞壁都会出现缝隙，毛孔扩张，外面的空气直接进入毛孔中接触到毛孔下面的毛细血管，血管壁都出现缝隙，你的血液直接从外面的空气吸入氧气，呼吸逐渐停止，横膈膜停止运动，你的身体需要的能量降低到不能再降低的程度。

当别人进入你的阳神范围的时候，会感觉到突然间头脑清醒，妄想减少。这种阳神电场也会对人体病灶产生治疗效果，让接近你的人都会觉得身体舒爽，心生欢喜——这叫四禅身体气化！

别忘了现在是科学时代，美国人请西藏和尚们去进行检测，给身体贴上各种仪器，来观察身体变化。

你说你开悟了，简单的很，只要取你的一滴血进行化验，看里面各种荷尔蒙的含量就出来结果了。

你说你可以催动内力给别人治疗，什么气功疗病，拿仪器照一照，看你手中能不能放出气就一目了然了！气是热能的，有温度变化。

阳神物质虽然不是我们这个世界的物质，可是身体的变化，细胞汽化和血液里出现的荷尔蒙完全可以检测。

过不了多久，修行完全可以用科学来验证，你还拿书本知识来忽悠人。能忽悠不懂的人，却忽悠不了真正的修行人，也忽悠不了科学仪器。还法眼，你连呼吸都不懂，给眼睛冲入阳神真气提高视力——这种最低层次的肉眼神通都不会还法眼，醒醒吧！

说多了还以为我臭显摆挖苦人，都不值得多说几句，浪费时间。你要修行，就老老实实从磕头、练呼吸开始。

问后面的分别心和妄想的人，你先做到身体气化，再来研究分别心不迟！这顿都吃不上饭的人还琢磨明天吃什么——有意义吗?

3、呼吸与活性氧

↓2014-06-20↓

先引用傅秀宏在《中国医药报》发表文章中的部分内容:

活性氧是氧气被人体吸收后，在分子阶段上产生的活性化物质。活性氧亦称氧自由基。氧自由基过多，超过人体消灭活性氧能力，出现生物膜脂质氧化反应，且易于生成新的自由基，危害人体。为抑制活性氧增多，人体制造 SOD{超氧化物歧化酶}来中和活性氧。人在 25 岁前，制造 SOD 的能力强盛，活性氧并不可怕；中年以后，人体制造的 SOD 减少，活性氧的危害日甚，就容易引起衰老和成年人病。

日本田园都市厚生医院院长、医学博士春山茂雄说过这样的话:“如果把氧气装进胶囊里，人只在制造能量的时候拿出来利用一下，然后生活在没有氧气的环境里，这样大概可以活几百岁。”因此，人到中年，将活性氧的侵害降到最低点，保持青春活力，显得愈来愈重要。

活性氧这种物质，从引起成年人病的病例看，最容易对心脑血管和细胞核中的遗传因子等造成侵害。当活性氧积累到一定量的时候，血管内壁

受伤，引发心脏病、高血压、动脉硬化等；如果细胞核中的遗传因子受到活性氧的侵害，就容易致癌。活性氧和人体的脂肪结合，则使皮肤出现松弛，衰老加快。

防范活性氧，日常饮食上要来一次“革命”。不新鲜食物，被部分氧化食物，绝不要入口。少吃罐头、塑包食品，不吃剩菜剩饭。减少高热食品的食量，消除因消化食物带来的活性氧。植物油不饱和脂肪酸较多，与活性氧结合，产生过氧化脂质；过氧化脂质与蛋白质结合，易生成衰老色褐素。食用动植物的混合油最有益健康。

具有抑制氧化作用的物质是抗氧化物，如维生素 E、维生素 A、维生素 C 都是重要的抗氧化物。黄绿色蔬菜、绿茶、芝麻以及鱼贝，食用后可以增强人的抗氧化力。人体对 SOD 的原料摄取也十分重要。多吃蛋白质含量高的食品，可补充部分 SOD，中和活性氧。富含负离子的水，可防治活性氧对于人体的侵害。

必须注意，人生气、郁闷或情绪剧烈波动的时候，去甲肾上腺素、肾上腺素大量释放，血管突然收缩再舒张的“一刹那”，血液再灌流促使产生活性氧，也特别容易对人体造成危害。所以保持心情平静，遇事不怒、不乱，是生活中养生的诀窍。日常运动提倡以消耗脂肪为主的轻松、平缓运动，如散步、慢跑等，这些运动能够激发脑内类似吗啡的一种荷尔蒙释放，而这种荷尔蒙可中和活性氧，具有防衰老、提高自然治愈力的作用。

什么是活性氧？大家都不是学医的，对现代医学了解很少。但是你要修行，就必须了解这些！否则，死在半道上只是时间问题。

你可以这么理解这个活性氧——就当做氧气也有保质期。血液在身体内循环一圈大概要 20 秒，这段时间氧气要被细胞吸收完，再及时排出二氧化碳。如果血液循环受阻，在人体的某一处出现障碍而不能正常流动，那氧气的保质期时间一过，氧气分子就会变成活性氧，这个活性氧就会让附近的细胞发生炎症。

4、呼吸与念佛、念咒

↓2014-07-10↓

看到有人提念咒，就讲讲这个念咒或者念佛对人体又有什么影响。

念咒、念佛有三种念法！

最好的是默念——就在心里念，不张嘴、不出声，念头越细微越好，还不起妄念。要做到这个程度不容易，需要长时间的修行。

差一点的方法就是嘴动，声带不动，呼吸正常，呼气和吸气的时候都在念。但是在吸气的时候也想继续念，你只能用嘴吸气。所以，这个念法也有缺陷，是脑子里还有妄想的情况下，一边打妄想一边念的方法。

最差的就是出声念。这是妄想太多，无法控制的时候用的方法。声音可高可低，低的只可以自己听见，高的别人都能听见。

这个方法为什么说是最差的呢？这还得从人体的呼吸原理开始说起。人在出声念咒或者念佛的时候，呼气时间自然被拉长——短入息，长出息。在长时间呼气的时候，胸肌和腹肌都在用力，一直在缩紧。婴儿刚出生的时候，身材是圆滚的。随着年龄增长，胸肌和腹肌都在缩紧，本来圆滚的身材逐渐压扁。

如果你拼命出声念咒或者念佛，胸肌腹肌在长时间处在紧张状态下，会逐渐缩紧；缩到一定程度，你就会呼吸困难，难以吸气。

你念个二、三个月，你是感觉不到这种变化的；但是每天长时间的拼命念，二、三年后你就觉得呼吸困难了，你的整个胸骨都会被压下去，呼吸质量越来越差。

更要命的是血液也会出问题！血液从心脏里出来后，要到肺部进行气体交换，吸收氧气，排出二氧化碳。可是你长时间的呼气，心脏又不会因此放慢速度来跳动；血液在不能进行气体交换的情况下，重新回到心脏，又被心脏送到全身；这样重新回来的血液里氧气减少，有更多的二氧化碳。但是人还不会死——为什么？因为氧气进入身体的时候是 20.98%，出去的时候有 15%左右；如果你不呼吸，一直在呼气当中，那血液就会和这只有

15%氧气的空气再进行一次气体交换。

这样就简单了：常年累月的出声念咒，最后就会因缺氧而生病。胸肌、腹肌越来越缩紧，腹压上升，更多的血液进入大脑，就变成血气上涌，出现头胀、头痛等各种不良反应了。

所以，你要出声念佛或者出声诵经，最好一天不要超过 2 个小时。不念的时候，就磕头慢跑，或者出去散步、练呼吸来缓解这种坏影响。一整天坐着拼命念，还出声念，不是明智的做法。

再说说呼吸方法！

有些人喜欢憋气，吸气后憋气，呼气后又憋气。我也教过憋气的方法，但是强调过一次只能练 20 分钟，不能太长时间。在早期的时候，这也是快速增加肺活量的好方法。可是，你练久了就会变成习惯。以后打坐的时候会习惯性地憋气，自己还不能察觉，这就会出大问题了。

当你吸气后憋气，心跳却不会停止，血液还在不断的送入肺。外面的大气压有 760*mmHg*，那肺压在 755*mmHg* 左右，要把气体压进血液里，那血液本身承受的压力要比肺压还要高，大概在 860*mmHg*～870*mmHg*。

当这种压力下的血液进入肺部，压力骤减，血液里的气体就会变成气泡；可是你还在憋气，那变成气泡的二氧化碳、还有氮气就不能排除体外，又会压进血液里，重新送回心脏。但是这个时候，血液的压力变小，不能把所有气体全部压进，那就变成泡沫血，会随着血管流遍全身。当进入关节处这种压力小的地方，血液中的气体会变成更多的气泡，又会阻止后面的血液进入关节处，那就会出现活性氧——气泡和活性氧会让关节发炎。到了头部，在鼻腔或者耳朵容易出现气泡，那就变成鼻炎耳膜炎。

如果长时间用这种方法修行，全身都会出现各种炎症——不得不注意！这个呼吸看似简单——但你只要用意念控制，不管怎么练都会出现问题！

你只要练成腹式呼吸就可以了；打坐的时候，不要观呼吸，更不要控制呼吸。

当你的修行到了一定程度，呼吸自然会变深，而且呼吸一次的时间很

长，会吸入大量的空气，却不会马上呼出去。这个时候，你就要想到血液里会出现气泡了；但是，你如果提起注意力来呼气，那就不能入定！

这个时候怎么办呢？

最简单的办法就是运动——坚持磕头出汗，或者慢跑。别整天坐着，或者不打坐的时候也不做运动。一出汗，血液里的气泡就随着汗水排出去了。

还有一个办法就是喝茶——喝普洱茶最好！放松身体，喝热的普洱茶，浑身变暖，一出汗，气泡也就排出去了。禅房里常备各种茶，都不是装门面的——古代的修行人们研究茶道也是有原因的！

那是不是只有运动和喝茶才能解决气泡？那些一坐就坐一整天的人，甚至连坐好几天的人又是怎么做到的呢？

这里又有一个诀窍——只有实修的人才能领悟到的部分！当你的呼吸变深，坚持一段时间后，血液出现血气泡，毛细血管被堵塞，身体开始僵直，呼吸又变浅，你就会起不安感，你会很困惑——这种情绪会让你的身体变的更僵直。你起来放松完了，第二天又打坐，又会重复这种现象。你的修行长时间无法向前，你会越来越迷惑！

如果你遇到高人了，给你点拨一下，你就知道怎么解决了；遇不到，那就只能在这样的反反复复中失去信心了！

方法很简单：把脑子放空！如果你参注意力，那这个时候就得放下注意力改参疑情或者思情；如果你本来就参疑情或者思情，这个时候疑情和思情要提的更加细微。在有情绪和没情绪的临界点上，当你的脑子放空到这个程度的时候，身体放松的程度更进一步，你的毛孔开始扩张{这是身体放松的最后阶段}，全身毛孔一打开，血液里的气泡就顺着毛孔出去了——这就是二禅到三禅的诀窍！

做到这个程度的人去澡堂泡澡，皮肤上会出现细细的气泡。到目前为止，我见过的修行人当中，做到这个程度的人屈指可数！还是那句话——修行是靠身体来实践的！觉悟只能体悟，不能解悟！

佛经里只讲基本的佛理，不讲实修。你把八万大藏经都翻个遍看看，有几部是从身体开始细细讲解的——也只有简单的呼吸法而已！安般法里讲的“短入息、长出息”还是错误的方法，你照着来早晚会出问题！大部分佛经——特别是大乘佛经——讲的都是成佛、成菩萨后的境界！

跟着佛陀修行的 1255 人都不是一般人——他们以前基本都是修外道的——早就打通了全身筋脉——佛陀当然不会在身体方面细讲了。

所以说，佛经你可以当做神话来看，却无法指导实际修行！看了很多佛经，感觉自己相当有智慧；开始打坐的时候一出现问题，你就迷茫了，找佛经也找不着那么具体的。

就说最简单的问题，在筋脉通之前，一般打坐到 20 分钟～30 分钟的时候，眼前会出现亮光，闭着眼睛还会出现。你以为有人拿灯罩你，就睁眼看看，可什么也没有——你就以为这是什么好的境界。你去问问所谓的修行人们，为什么会有这种现象。能答出来的有几个人？答案很简单：血液里的氧气增加，大脑里的视神经得到了更多的氧气，开始被激活，加速新陈代谢，发生细微的变化——你闭着眼还能看到这种光了。这连幻觉都不算！听觉神经也会出现这种现象、嗅觉神经也会。

有空就多磕头练呼吸，老老实实念佛打坐！

看别人比自己境界高就无法接受——这本身就是病态！还想用那点书本知识来指指点点，你就算说的在理也没用，为什么？比尔盖茨会听你讲商道吗？你讲的句句在理也没用，人家不理你。国家主席会听你这个平头老百姓讲政治吗？你把人类历史、国家发展史背个滚瓜乱熟给他讲，他也不理你。

你想指点别人，就必须比别人高——不然说什么都没用！同样的佛经，佛给我讲，我就听；你讲，我就不听！

佛说了，心外求法一无是处！你在佛经里求觉悟，就是心外求法。读完佛经，就应该在自己身上、自己意识里找觉悟！

第 02 节 大脑

↓2014-06-23↓

这节讲讲大脑。

前面已经说到，入定是在人非常非常清醒的情况下进入的。不但清醒，还很清爽，就是意识非常舒服。意识的清醒程度就是由脑细胞的健康程度来决定的。所以，修行的关键就是让脑细胞舒服，要给脑细胞供应充足的氧气和葡萄糖。

先看看我们大脑都有什么功能。

首先就是接受讯息。五根中进来的感觉进入大脑，成为我们能认知的各种讯息；再根据这个讯息进行分析和思考，就是文字妄想。还要分配注意力，让我们的注意力去关注需要关注的地方。

还有一项功能就是分泌各种荷尔蒙。我们的情绪在大脑出现就已经有了，就是三禅天里产生疑情开始。当我们遇到境界的时候，最先起的是情绪。

还有，我们的意识深处也藏有情绪种子，这些种子有时会没理由的爆发出来。这个情绪会影响大脑，让大脑分泌出相应的荷尔蒙，这些荷尔蒙进入血液流遍全身，身体跟着发生相应的变化。

比如说，当我们获得了我们非常想要的东西的时候，我们会心生欢喜，大脑就会分泌出叫胺多酚的荷尔蒙，也叫幸福荷尔蒙。这个荷尔蒙进入血液流遍全身，身体就会放松，血管扩张，肌肉放松，呼吸顺畅，血液循环加速，人就会变得很舒服很精神。相反，我们遇到倒霉的事情的时候，会升起烦躁，愤怒，忧伤等各种苦情，这个时候大脑也会分泌出相应的荷尔蒙，这些荷尔蒙会让身体僵直，血管收缩，肌肉收缩，呼吸困难，血液循环受阻，人就变得更加痛苦。

修行的人要想保持意识清醒，保持清爽的状态，那就得先让脑细胞舒服。

脑细胞要舒服，需要什么样的条件呢?

首先要看进入大脑的血液量——这个血液量不能多也不能少,要适中;还要看血液里的葡萄糖和氧气含量。

当进入大脑的血液量适中，里面的葡萄糖和氧气含量充足的时候，脑细胞就会很舒服，我们的意识也就很清醒了。如果脑细胞不能得到充足的葡萄糖和氧气，它就会受损，会带来连锁反应；内脏功能下降，身体也会跟着生病。

先看看脑细胞缺氧，而不缺葡萄糖的时候会怎么样!

这个时候大脑会给我们制造犯困的感觉，让你赶紧睡觉。在睡觉的时候，人的吸氧量加大，身体不动，消耗的氧气量减少，大脑就会得到充足的氧气。

你在打坐的时候犯困，可还在硬撑，那意识就会变的昏沉，然后开始出现幻觉——这个时候你的脑细胞已经开始受损了。所以我在前面就说，你觉得困或者昏沉就直接睡觉算了，别硬撑着。

如果你把呼吸练好，身体条件也好的话，在犯困的时候打坐，一会儿的功夫，吸入的氧气量增加，困意就消失，你就变的很精神了。所以，有些人不愿意在睡前打坐，一打坐，困意消失，反而睡不着觉。

再看看脑细胞缺葡萄糖，而不缺氧的时候会怎么样!

这就是低血糖患者。首先会头晕！大脑为了获得更多的葡萄糖，向所有植物性神经控制的内脏和肌肉发下命令，让内脏快速运作，让小肠吸收更多的葡萄糖。结果，那些血管里的非授意肌肉也开始一起收缩和扩张，人就会开始全身颤抖——低血糖患者经常发抖就是这个原因。

当这种颤抖也无法获得更多的葡萄糖的时候，大脑就会选择关机——就是休克。这个休克也分两种——一种是身体休克。你一下子瘫倒，身体不能动，但是意识还在，你能听见周围的声音，眼球还能轻微的动，但是身体却不能动。如果缺葡萄糖很严重，那大脑就会全面关机——就是全面休克。不但身体不能动，连意识都消失，直接晕死过去。脑细胞里除了控制内脏运动的部分工作之外，其他脑细胞全部停止工作。你不能思考，不

能听、不能看，醒来之后也没有记忆。

第三种情况就是脑细胞同时缺葡萄糖和氧气！

这个时候脑细胞就会给心脏下达命令，让心脏加大血压，给大脑供应更多的葡萄糖和血液。这样的结果：大脑里流入更多的血液，让颅内血压加大。你会觉得头胀，再严重就是头痛，然后就是头痛欲裂。

这个时候，你会感觉到你的头痛感觉和心跳是一个频率的，心脏每跳动一次，痛感也会变强，就像拿锤子按照心跳的节奏敲脑袋一样一痛一痛。如果你突然动起来，或者情绪起了太大的波动，心脏会跳的更猛烈，你的头痛感也会一下子变强，连撞墙的念头都有了。颅内血压再加大，那大脑里的毛细血管就会爆裂，你就脑出血而一命呜呼了。

当过多的血液流入大脑的时候，大脑里的毛细血管扩张，开始压迫周围的脑细胞，阻断脑细胞之间的神经联系。脑细胞不能正常工作，荷尔蒙分泌也会出现紊乱，会分泌出更多的不好的荷尔蒙，让你的身体更加僵直，血压更加上升。这就成了一种恶性循环，愈演愈烈。

流入大脑的血液还不能迅速流出，长时间的停留在大脑，血液里的氧气会变成活性氧，开始腐蚀周围的脑细胞，让脑细胞发炎，脑膜炎就来了。

要是向头部流入的血液过多，但还没到头痛的程度，这种情况长时间的不能得到改善的话，脑细胞的功能也会缓慢的受影响。你的头皮经常发热，活性氧会侵蚀毛根细胞，让你脱发，你的脸又红又热。中医上说，心属火，颜色属红。心脏有问题的人脸色变红，就是这样来的。眼睛充血，进而眼球发胀。

要是活动量加大，或者吃饭的时候，血压更加上升，头部会流入更多的血液，人就为了减少压力开始排汗——汗水都是从血液里来的。这样的结果血压是降低了，可这只是饮鸩止渴而已。血液里的水分被排出，血液变的更加浓稠；浓稠的血液中，那些硬性物质就会在毛细血管堆积。如果在大脑里的毛细血管里堆积而阻塞，那就是脑淤血，或者中风。

如果你吃饭的时候头部出汗，你就应该想到，你的身体有什么问题了！

通常胖子们一吃饭就流汗，吃完又瞌睡。

以上三种情况中，前两种还好解决——血液里缺葡萄糖就多吃点！像低血糖患者们包里都有糖，觉得头晕就吃糖。缺氧就练呼吸，做深呼吸。可是，这个颅内血压上升的问题就不那么简单了！这不只是呼吸的问题，还有其他因素，包括心理因素。

关于血压的问题，下一篇再谈。

对于实修的人来说，我的文章就是无价至宝。你每看一篇文章，你在修行当中遇到障碍的可能性就会减少一点。

对于空谈理论的来说，我就是科普医学的人，越讲越离佛法远。那只能说明你愚痴而已。

我现在讲的就是四谛法，是最基础的佛法。人有肉身就是苦，我们为了摆脱肉身的束缚而修禅，结果就会遇到各种禅病，这就是苦谛；我给大家一一讲解各种禅病的原因，这就是集谛；再告诉你怎么解决这种问题，就是灭谛；你把这些都理解了，如法修行，那就能悟道了，就是道谛。

大家看了前面的三界演绎和四禅理论，了解了各种法门的利弊，那你算是顿悟了。理则顿悟，灭从色起——这是佛经里的原话。肉身就是色！你不了解肉身，怎么灭色？

书呆子终日拿书本做文章，你就算把佛经一页一页的撕下来全吞进肚子里，你还是凡夫还是细菌。修行是身体力行的，不是空谈理论就能解脱的。

金刚经是针对中根之人说的！你知道佛陀在世的时候中根之人是什么程度吗？

在那个时代，声闻、缘觉、辟支佛都是下根之人，阿罗汉是中根之人，菩萨是上根之人。在金刚经里，跟佛陀对话的须菩提就是阿罗汉境界。

整部金刚经就是讲阿罗汉的分别心！如果你不是阿罗汉，那就别拿金刚经来跟我们说——没任何意义！因为你对金刚经的理解都是错误的，只是用凡夫短浅的智慧来胡乱猜度而已。

圆觉经里讲到了三种禅：奢摩他、三摩钵底、禅那。再用这三种禅组合成 20 多种修行方法。后面讲到修完这些禅后的境界，如果你没把这三种禅修到极致，以至于破禅的境界，那就别拿圆觉经来跟我们说。没有任何意义，你的理解都是错误的。

这里来问法的人都是凡夫，连淫欲都没灭，还处在未得定的阶段，现在死了还能不能投胎成人都是问题。

如果我也学那些书呆子，人家来问各种禅病，我就搬佛经，说这个空那个空，那我的帖子早就沉了，谁还会来看。

我只接引实修的人，不修行的人请绕道，言尽于此，再拿佛经说事的一概删除不予回复。

如果觉得我傲慢，那也是你的根器低劣而已！

上根之人可打可骂，为了求法可以忍受任何痛苦和羞辱；中根之人要用各种善巧方便来引导，还要不时地鼓励，让其不失信心；下根之人只能恭敬礼让，避而远之。

还有更恶劣的人，见不得别人好，羡慕嫉妒恨太重，到处诽谤，果报还自受。觉得自己了不起，自己开贴说法去。没人看说明你不怎么样，也没有吸引人的智慧和福报。

我不是来跟谁进行平等的交流，我是为实修的人指路，用我的经验和所悟到的境界来为后学服务！

你可以把我的帖子整理成书，把我不懂的各种医学名词都找出来代入，也算是功德一件！但不要用这个谋利，收成本钱和自己辛苦费是可以的，此外的收入拿去做好事吧。

第 03 节 血压

↓ 2014-06-25↓

继续上面的内容，接着讲血压。

只要血压一升高，不管你血液里的葡萄糖和氧气含量如何，对脑细胞都是极大的伤害。大脑里的毛细血管一旦膨胀，会把周围的脑细胞挤压；

感觉从头胀开始，一步一步恶化，头痛直到脑出血而亡。

那这个血压是如何形成的呢?

在我们还在子宫里的时候，是没有实际意义上的血压。虽然心脏在跳动，但是血液的流动是靠妈妈的血压来完成。血液从胎绳进入婴儿的肝脏，再进入心脏，然后流遍全身，最后还是顺着胎绳出去。这个时候，婴儿的肺是缩成一团的。心脏在没有任何负担的情况下自行跳动，并不负责输送血液的体力活。

当婴儿来到这个世界的时候，760*mmHg* 的大气压会把空气挤入婴儿的肺，肺一扩张，向下压横膈膜，而且大人还会把婴儿倒过来拍打屁股，这一下婴儿又受到惊吓，腹肌会收缩，腹腔内的内脏就会受到巨大压力，人的血液中 3/4 的容量都在腹腔里，腹腔这么一收缩，血液就会被挤出腹腔，送进心脏。这就是最初血压的形成的原因!

有位妇产科的医生专门写了的一篇论文，就是关于婴儿血压的问题。当婴儿刚出生的时候，其血压在 30*mmHg*～60*mmHg*——这是比较正常的婴儿；而有些婴儿的血压超过 60*mmHg*，这样的婴儿注定要和病魔抗争一生!

医生的论文到这里就完了——为什么会这样？就没下文?

我们要知道，人只要一动念头，肌肉就会僵直收缩；越是放空脑子，肌肉越放松。

婴儿的血压超过 60*mmHg* 的原因其实很简单！婴儿在子宫里也是有意识的，外面的声音能听见。如果母亲受到刺激，或者受到外部打击的时候，婴儿也会受到惊吓。这一吓，恐惧的情绪一起来，婴儿的腹肌就开始绷直，血压就会上升。所以，对于孕妇，我们要求尽量放松。不要受刺激，不要看不干净的东西，不要着急。孕妇要是受了刺激，起了各种苦情，大脑就会分泌出相应的荷尔蒙；这些荷尔蒙也会进入胎儿体内，让胎儿的腹肌收缩，在出生之前血压就开始升高。

再观察婴儿。婴儿从出生开始，连续六周，血压每天都会涨一点，一

直涨到 110*mmHg*、120*mmHg* 大人的正常数值。这说明什么？说明婴儿从离开子宫的那一刻开始，身体在一点一点的僵直下去。身体的僵直证明婴儿的念头越来越多，各种烦恼开始积累。所以说，人从出生的那一刻起就是痛苦，直到死亡。

现在我们知道了血压的形成过程，再看看血液的流动方式。

心脏有六根血管连接，有上动脉和上静脉，是往头部输送血液的血管；还有下动脉和下静脉，这两根通过横膈膜，往心脏以下的内脏和下肢输送血液；还有肺动脉和肺静脉，用来把血液送进肺进行氧气交换。

这血液的流动方式，婴儿和大人有区别！

婴儿的肚子鼓鼓的，腹压小，所以血液从心脏里出来后，先下到腹腔，剩余的血液再上到大脑。

当婴儿慢慢长大，烦恼越来越多，腹肌开始缓缓的僵直收缩，而且婴儿也开始不断进食，内脏体积逐渐增大，腹压逐渐上升。当腹压超过某个点的时候，血液开始先向头部流去，然后再向腹部流去——因为上面的压力比腹压小。等血液往回流向心脏的时候，又是刚好相反！腹压高，导致腹部的血液先流进心脏，之后头部的血液才会流进来。向大脑流进的血液先上去，却后下来，结果就是大脑里的血液循环缓慢。大脑开始缺葡萄糖和氧气，大脑就会向心脏下命令，让心脏加大血液，往大脑输送更多的血液——颅内压就会逐渐上升。血液循环缓慢的情况下，活性氧会出现，开始腐蚀周围的脑细胞，让脑细胞发生炎症。

大家摸摸自己的肚子，特别是肚脐周围的腹肌。如果你脑子里妄想太多，情绪起伏大，这里的肌肉就会僵直收缩，摸起来非常硬。腹压上升，血液就会先上大脑，让颅内压上升。

这种现象和你胳膊里的血压数值高低并没有关系！胳膊里的血压就算在正常范围内，可颅内压却处在不正常范围内。

修行人打坐的时候，会出现气血上涌、头胀头痛——血压就是根本原因！

各种原因会让你的身体僵直，腹肌不能正常扩张，结果腹压上升，下静脉的压力高于上静脉，从腹部回来的血液先把心脏填满，在有缝隙的时候才让上静脉的血液下来。血液长时间的停留在大脑里，活性氧也出来了，大脑还在让心脏加大压力。这样就成了恶性循环，愈演愈烈。

怎么解决血压问题?

还是练呼吸！当你把腹肌打开，内脏体积压缩，让腹压下降的时候，血液会先下到腹部，然后再上头部。让脑细胞非常舒服，意识就会非常清爽。充足的氧气会让小腹发热——古人就把这种现象叫水升火降!

外面的大气压是 760*mmHg*，胸压有 755*mmHg* 左右。如果你的腹压低于 700*mmHg*，那你算是非常了不起的修行人了——你的身体会很健康！在不考虑心理因素的情况下，入定也会相当容易。

第 04 节 血液循环

↓ *2014-06-27*↓

上面讲了血压，这次讲讲血液循环的原理。

我们的心脏连接着六根大血管。上动脉、上静脉负责把血液送往头部，下动脉、下静脉负责把血液送往横膈膜以下的内脏和下肢，还有肺动脉和肺静脉负责把血液送往肺部进行气体交换。这六根血管中，把血液从心脏送到外面的三根血管，也就是上动脉、下动脉，还有肺静脉的出口处有阀门，当心脏挤压血液，把血液送出心脏后，这些阀门会关闭，防止血液倒流回心脏。心脏工作的原理大概就这样!

那我们应该如何管理肺，才能让血液更顺畅的进入肺部呢? 如果你不懂呼吸，就算坐上一百年也未必能进入深定——你会在进入深定之前，先拖垮身体。身体是把我们载往彼岸的宝船，身体一旦出问题，基本上和修行就无缘了。

佛说四念处，第一个身念处的内容真是观身不净吗?

不是！佛陀对初学建议要深入观察身体，细细感觉身体的细微变化，把散乱的注意力，全部引到身体上，而不再攀外缘。观身不净是为了发出

离心！发心和实际修行不是一回事：发心可以带动修行；但只靠发心，没有实际修行是无法解脱的。

言归正传，为了吸入足够的氧气，我们要激活肺的下半部！

但是，有些人却把肺横着扩张，就是逆腹式呼吸。这种情况下，肺活量会有一定程度的提高，也可以吸入比平时多的空气，但是却有致命的副作用！

在横膈膜不下降的情况下，一味的把肺横着扩张，肺的体积会逐渐增大，肺压会越来越大，会超过外面的大气压，到了这里吸入空气的量也就到了极限了。而巨大的肺压又会阻止血液顺利的通过肺静脉进入肺部中，这样人体能吸收的氧气量也就有限。

不止如此，肺部的体积过大，会压迫中间的心脏，心脏的跳动会受到阻碍，而且横膈膜动的幅度太小，内脏里的血液循环缓慢。没有横膈膜有力下压的情况下，血液不能及时被送进心脏，导致下肢冰寒，小腹也冰冷。女人会宫寒，也会肾虚——在肾虚上男女都是一样的。

看那些游泳选手，等退役后得心脏病的概率相当高，有些选手就是因为心脏病死的。为什么会这样？人游泳的时候，做的就是逆腹式呼吸！人的下肢要快速拍水，腹肌不能放松，始终保持紧张和收紧的状态。可人又需要大量的氧气，只好做逆腹式呼吸。把肺横着扩张，这样压迫到心脏，时间长了就会影响心脏的正常跳动，最后就会犯心脏病而死。

结论是：逆腹式呼吸只能当做腹式呼吸前的过渡用，不能长时间的做——会死人的。前面没有把这些重要的内容写上。有些人做腹式呼吸困难，就想长做逆腹式呼吸来获得氧气——这是很危险的！

要及时练成腹式呼吸！只有这个呼吸才能让你身体健康，又能在修行上走的更远。

人在进入三昧前，呼吸会逐渐变深；一分钟一次，乃至 3 分钟一次；脑子也越来越空，呼吸变深。横膈膜下降的程度很大，把内脏下压，腹压就会上升，这样血液就会很顺利的送回心脏，再到肺，乃至流遍全身，心

脏的负担会大幅度减少，从而心跳频率会逐渐放缓——心跳缓慢也是进入三昧的前提条件。

如果你没把身体练成这种身体，只是盲目打坐等待三昧，最后的结果就是拖垮身体。

当你注意力高度集中的时候，对身体的细微变化无法察觉，呼吸也不会正常，血液循环受阻，大脑因为缺氧会出现幻觉。活性氧开始腐蚀脑细胞和内脏，内脏会出现炎症——人就这么坐着坐着开始从内部腐烂。以前也见过出家 30 多年，参禅超过 20 年的和尚居然身体发臭——就是内脏发炎开始腐烂的原因。

你没练好呼吸，没有调好血液循环，越是精进——死得越快！

我在这里教大家磕头练呼吸和打坐，这三种修行方式要有效的结合起来。单练一种都会出现不好的后果，单练磕头或者玩命运动会伤筋动骨。

你可能察觉不到，但是筋骨受损的速度超过人体自我修复的速度的情况下，损伤会逐渐累积起来，等年纪大的时候就会爆发。看那些国家运动员们，辉煌都是暂时的；等退役后年纪大了，年轻时受伤的后遗症开始展露出来——运动员们一生都在和受伤和伤痛抗争中死去！

磕头如果一天 500 个～1000 个还可以。如果你一天磕 3000 个以上，却不用打坐和深呼吸来修复身体，最后还是会拖垮身体。

如果你单练呼吸，头胀头晕来的很快。特别是坐着练，人会很容易走神，这个时候脑细胞受损的可能性会大幅度提高。

如果你单练打坐，而且一天打坐时间超过 8 小时，除非你已经把身体都练好，否则死的更快更彻底。血液循环不通畅的情况下，活性氧会侵蚀你的内脏和膝盖，还有股关节，脑细胞也会受损。

所以说，在没有系统的学习的情况下，盲目修行还不如不修！

初学要把这三种修行结合起来，循序渐进。最初重点放在磕头和慢跑等运动上——先把心肺功能强化好；然后再练呼吸——这样出现不良现象的可能性会大幅度减少；呼吸练的差不多了就开始打坐——但还得磕头。

一开始打坐，血液循环受阻，腿和内脏里的血液循环都很差——还得每天运动来加速血液循环，保证身体不受内伤。

第 05 节 神经与筋膜

↓2014-06-30↓

今天的主题开始走向高端！

可能大家还没到这个程度，但是我先写下来留给各位，就算我不在了，大家也不至于盲目的乱撞。

整理一下前面的修行过程。首先打通全身筋脉，需要一次打坐 2 个小时；修复身体的顺序是：皮肤→肌肉→内脏→筋→骨头。

筋骨的修复在最后——通常打坐超过 90 分钟到 120 分钟的时候，开始发作——所以坚持两个小时是必须的！

你打坐一个小时可以修复肌肉和内脏——这样气就通了，坐着很舒服。

但是一段时间，筋骨会开始痛起来。在一般情况下，人体受损最大的筋骨是脚脖子处，往上是膝盖，股关节处，到上半身是后脖子。这个后脖子和你的日常习惯有关系！你总是坐在电脑面前，或者玩手机很长时间，那颈椎受损的程度会越大。要把所有骨头都修复需要 2～3 年时间，然后就可以进入欲界禅定了。

接下来，在意识层面上开始着重灭淫欲，在身体层面上开始进入激活神经系统的阶段。

1、神经系统

这篇的主题就是人的神经系统——它的运作原理，还有和心的关系。这里开始和目前的医学理论可能有不同的地方！

我们是修行人，对身体的观察和了解要比医学还要进步。自古以来的觉悟者，不仅身体达到了绝对健康的程度，而且都是神医，对身体的了解远超过了时代的局限。只不过，那个时候没有现代医学，只好用当时的认知水准来描述身体，所以从现代人的角度来看很多像是迷信。

言归正传，先看看神经系统是什么样子的。

人的神经细胞都是细长的。据说，把所有神经细胞拔出来，结成一条线，可以绕地球两圈。信号在神经细胞里的传递速度是 20 米/秒。

现代医学认为人的神经主干线在脊椎里。顺着脊椎下来，控制身体所有部分。但是，从我们修行人的角度来看，这条主干线只负责运动神经的传递，用来控制授意肌肉；也就是说，只负责运动，可以用意念来控制的运动。

如果人只有这一条神经主干线，那要是颈椎受损，人变成高位截瘫的时候，为什么人不会死呢？呼吸和心跳还在继续，肠子还在蠕动，人只是脖子以下不能运动而已，内脏都在正常工作。所以说，人不止这一套神经系统。

从我这个修行人的角度来看,还有一条神经系统从人的两耳后边下来，顺着脖子进入锁骨后面，网状分布连接所有肋骨之间的肌肉。上面的大胸肌连接的时候，运动神经用来运动；而后面的肋骨之间的肌肉却和另一套神经系统相连，这套系统一直下到小腹的腹肌，然后往里连接所有内脏。肛门和小弟弟的括约肌是和后背的运动神经相连的。

对于一般的健康人而言，在这两套系统中，脊椎里的运动神经虽然看似都活着，但并不是全部，有很大一部分神经处在休眠状态；而身前的植物性神经系统，却大部分都处在休眠状态。

对于不修行的人而言，这些神经系统的激活程度很难感觉；但是，对于修行进入了打通全身筋脉后的人来说，这些神经系统的激活程度决定你能否进入更深层次的禅定中。

当你打通完了全身筋脉，并且修复完了整个身体——连骨头都修复完——之后继续入定，你坐到一定程度会开始烦躁起来。

这个烦躁有两个原因：一个是你的苦情发作。这个没有任何办法，只能靠长时间的修行来慢慢消磨掉。还有一个原因就是你的神经细胞没有被激活，脑细胞感到不安，开始制造出相应的荷尔蒙让你不安，而且脑细胞

还会不停的下达命令——这也会让你无法静下心来进入更深的禅定中。

这种感觉没有实际修行达到这个程度的人根本不可能查知——我在这里也只针对实修人讲法铺路，不跟书呆子们理论。

让我们看看大脑和神经细胞的关系。

如果你想动手指头，可你的手指头不动的时候，你的心情会怎么样？你会不会烦躁起来？

那些中风患者，想动身体却不动的时候，他们的心情会怎么样——终日愁眉苦脸、易燥易怒。

这种现象，你根本不可能用空论来解决——什么放下这个、放下那个，这个空、那个空——一点屁用都没有！

人的身体是一个整体，也是从意识里幻化出来的——和意识也是整体。

做个比喻，如果大脑是司令员，身体其他部分是派在外面的部队，神经细胞就是通讯兵。这个通讯兵也不是一个人来完成命令传递任务的，有很多的通讯兵接力来完成。

司令员下达命令，通讯兵开始接力传递命令，一直传到外面的部队；部队按照命令立刻行动，再把行动结果回报给通讯兵；通讯兵再把信息接力传递到司令员，司令员获得信息后进行分析，又下达新的命令。这就是一个正常的循环！就算司令员不下命令，通讯兵还会源源不断的把外面部队的信息报告给司令员。司令员掌握着所有信息，它就很放心，很舒服。

如果这中间出现了问题，某一处的通讯兵死掉了，命令传递到那个地方就不能再往下传下去，那从司令员的角度来看，会是什么情况呢？从司令员处接受命令的通讯兵是活的，所以司令员会认为通讯兵们应该没问题，那有问题的就是外面的部队。那怎么办？司令员很烦躁很生气，就开始不停的向通讯兵下命令，非要知道外面部队的情况不可。

人的脑细胞和神经细胞之间的关系就是这样。当脑细胞下的命令不能传到指定部位的时候，脑细胞开始不停地下命令——这个命令就是生物电讯号。过多的电讯号本身就会让身体僵直，又开始分泌出不安烦躁的荷尔

蒙，让你越来越烦躁。

当你打坐入静到一定程度，感觉身体非常舒服，细细的感觉身体，也感觉意识的清晰程度；突然间你会不安起来，这个情绪越来越加重，一直烦躁到你不能继续坐下去。这种感觉最强烈的时候，就是玉枕穴这个地方的神经似连非连，将要连上又不能连上；烦躁感突然暴起，胸口越来越闷，让你无法继续坐下去。

当你打坐到一定程度，突然间意识变的非常舒服，感觉如释重担，欢喜心升起，甚至是流泪；这个时候就是某处的神经细胞被激活了，可以和大脑相连了。

那怎样可以让神经细胞快速激活呢?

↓2014-07-02↓

上面已经讲到呼吸的原理、肺和心脏的工作原理、血压的形成和对大脑的影响、血液的流动原理、大脑的工作原理、神经系统对大脑的影响。看来内容不少，可是你想在修行上不走弯路，想走高速路直奔目的地，那你必须了解这些!当身体发生变化的时候马上查知，找出根本原因来调整，不要想那些乱七八糟虚无缥缈的事情——哪里气场好啊、哪个道场有灵气啊、自己有业障啊、外魔来捣乱啊。

什么地方有灵气?

简单!氧气含量高的地方——对无知的人来说就是有灵气的地方。去山中庙修行比在城市里修行感觉来的快——山里空气好嘛!

什么是业障?

修到一定程度，业障病就会发作，但是来的很突然。昨天还好好的，今天突然痛的不行——那就是业障来了!如果你一天天打坐，状态一天天下滑——那就是你的修法有问题!体能、心态、姿势、饮食习惯等等，你要及时改正。

什么是外魔入侵?

外魔真有!可你也得是人家看的上的料才行啊——连筋脉都没通的人，

外魔不感兴趣的。

所以，大家修行要把注意力放在自己身体的变化上、放在平时的活动和修行上!

还有，少上网、少玩手机——这对后脖子有影响。后脖子的神经一旦僵死，人绝对不可能进入禅定的境界。

今天的内容更是新鲜，现代医学也才刚刚开始研究，而且研究的结果也不怎么样，只是摸到了皮毛而已。

神经细胞传递信息的速度是 20 米/秒。如果你不小心踢到了桌腿，身体一震你就知道出事了，可是要等那么一小会儿，这个痛感才传递到大脑，你才会觉得痛。这样的经验大家都有，没有就去踢一下墙壁看看。

这么一看，这个神经细胞的信息传递速度还是很靠谱的。如果说人有 2 米身高，那传递时间就是 0.1 秒——这个时间差是真实的。

可是如果你参加体育运动，这个数据是真实的吗?

我们看篮球比赛。运动员普遍身高超过 2 米，如果他看到球向他头顶上方飞来，眼睛看到，视神经把信号传递给大脑，大脑进行分析再发出命令给全身直到脚趾头；到这里的时间我们忽略不计，单说大脑发出命令后身体做出反应，中间需要 0.1 秒的话，这篮球还能打吗?

再看比篮球节奏更快的乒乓球。一秒钟内球在桌上能飞个来回，你用 0.1 秒来反应，那还能打到球吗?

所以说，这个 20 米/秒的传递时间只是身体的感觉传到大脑的时间，并不是大脑发出命令，再到身体做出反应的时间。

我们的身体可没这么白痴，身体里有一套和大脑同步反应的系统，由它来控制神经。当你旁边的人突然抬手打你的时候，你眼睛看到，视神经传递信息给大脑，大脑经过思考，再把信号传给手臂。如果按 20 米/秒的传递速度来算，要过 0.05 秒左右的时间，你的手臂才能抬起来格挡，那你肯定会先被打到的。

因此，这里有一套和大脑同步反应的系统。当大脑接受到视神经传递

过来的信息的时候，这个系统和大脑一起反应，直接控制手臂的神经，让神经收缩肌肉，肌肉带动骨头，手臂抬起。整个过程不等大脑来反应和下命令。这个系统就是筋膜——估计大家从来都没听说过！

2、筋膜

筋膜是啥东西?

看看我们的身体、人体表面有皮肤、皮肤下有脂肪、脂肪下有肌肉、肌肉和脂肪之间有一层薄薄的膜。大家去看猪肉或者牛肉，那个脂肪下面，包着肉的一层膜就是。牛肉里最明显，把牛肉煮熟，这个膜和肉一起切下来吃，非常好吃的。虽然我没吃肉十多年，但味道还是记得的。

在人体里，这个筋膜从头到脚分布一层，连阴囊皮下也有，肛门周围也有。在女人的身体里，这个筋膜顺着阴道进入体内，直到子宫内壁都包着一层。

这个筋膜里没有神经，有很多小孔，孔里有毛细血管，连接着外面的皮肤和里面的肌肉；血管通过肌肉，通过腹膜，一直到内脏，形成一个整体循环。

这个筋膜本身没有神经，却可以控制下面肌肉里的神经，而且和大脑同步反应。当肌肉扩张时，筋膜只是发出信号；但是等肌肉收缩时，是靠筋膜的收缩来完成的。

这就是筋膜的两个作用：一个作用是与大脑同步，控制肌肉里的神经；还有一个作用就是收缩肌肉。筋膜的韧劲很强，收缩和扩张的程度很大。

当我们刚刚出生的时候，所有筋膜和神经都是活的。呼吸的时候，整个腹部一起运动。但是随着年龄的增长，我们的呼吸逐渐变成胸式呼吸，腹部的筋膜长时间不运动的情况下开始僵直收缩，处在半死状态；由这些筋膜控制的腹肌里的神经也会僵死；肌肉也就失去作用，变得僵硬。

筋膜僵死和收缩的时候，会把周围的筋膜拉过来。最初僵死的地方就是小弟弟上面的那小块！看看我们的小弟弟，上面是不是有一条横线，女人也一样。筋膜从这里开始僵死收缩！大家摸摸看那个地方是不是很硬。

筋膜收缩成一条线，它就拉扯上面的筋膜，一层一层的向下拉扯。一直到胸部，女人就会胸下垂；再往上，会拉扯到锁骨，锁骨下沉，双肩向前弯曲，就像小学生被沉重的背包弄得肩部向前弯曲一样。这样胸腔的容积也会减少，你连胸式呼吸都会困难，走两步就会气喘吁吁。当胸部的筋膜都僵死，不能顺利扩张的时候，你一受刺激，想增加呼吸深度，要抬胸骨，这个筋膜死死地抓着不放，整个胸部都会闷痛。随着年龄的增长，这个筋膜越来越收缩，硬把你的前身都缩成一团——你就变成弯腰老头老太太了！

要说脊椎和后背没力气才会变成弯腰驼背，那你平躺的时候应该能伸展的；可是这些弯腰驼背的人躺下的时候，也不能完全伸展——有些严重的人只能侧卧睡觉。

筋膜收缩，筋膜里的毛细血管就会关闭。血液不能从里面的肌肉送到皮肤去，你就会感到皮肤冷，手脚冰冷；时间长了，皮肤衰老速度加快，部分皮肤细胞坏死——皮肤就会出现老年斑。

还不止这些，腹部的筋膜死死的抓着腹肌不放，你就无法做腹式呼吸！大家做一次腹式呼吸看看，看看腹肌能动到什么程度。有人只能动上腹肌，那说明你的筋膜从中腹肌开始都是僵死的。以此类推，如果你能动肚脐以下的小腹肌，那说明筋膜基本都复活了。

腹肌都被筋膜抓着不放，腹肌里面的神经也会失去作用，神经进入半死状态。脑细胞就很不安，开始分泌让人不安的荷尔蒙，你的妄想烦恼就会增多。腹肌不能扩张，腹压就会上升；下体血压过高，血液就会先进入大脑；颅内血压上升，气血上涌现象就出现了。而且大脑里的血液不能及时下来，就会出现活性氧，开始侵蚀脑细胞。这一切都是连锁反应！

所以说，筋膜僵死就是让人生病的主要原因。

筋膜的收缩和扩张还对血液循环有帮助。筋膜僵死，身体各个部位会出现郁热——就是血液不能正常流动造成的。中医里有拔罐和刮痧的疗法，就是在筋膜上下功夫。让收缩的筋膜舒展开来，让血液循环加速。相信大

家都见过拔罐了，皮肤会被罐吸得隆起，这样筋膜也就被舒展开来。刮痧倒是不常见。

现在大家都知道了激活筋膜的重要性：只有腹部的筋膜复活了，你才能顺利做腹式呼吸——后面一系列的好反应和修行的进步都能激发出来。

那如何快速激活筋膜呢?

还是运动！四肢的筋膜基本都是活的——我们经常运动四肢。腹部的筋膜基本都是死的，所以我们要磕头，还可以多做仰卧起坐来快速激活筋膜。

还有一种方法就是观——打坐的时候，观腹部。观你的腹部不能动的地方，让血液多流入这些地方，这样筋膜就会逐渐被激活。筋膜被激活，可以顺利扩张，那里面的肌肉也就可以膨胀起来。

多做腹肌运动和腹式呼吸，肌肉里面的神经也就活过来了，大脑也就舒服了。

当筋膜被激活，开始扩张；每过一段时间，你会觉得皮肤下有些痒，或者有些不适感；打坐的时候，不知不觉间你就会想伸懒腰。

看各种达摩图，里面有一幅图就是达摩伸懒腰的图。这不是达摩睡饱了起来伸懒腰，是坐禅坐到筋膜舒展，想让扩张的筋膜进行位移，所以这么一伸懒腰，再把胳膊腿往反方向扭一下，脖子也动一动。

达摩发现了筋膜的秘密！本来是筋膜舒展后，再做各种动作来让筋膜重新找到新的位置；可达摩反过来用各种动作来快速激活筋膜，把这些动作画成图，配上相应的心法，就成了少林的镇门绝学易筋经。

达摩还发现了神经系统的秘密！深入观察身体，把重要的神经经过的部位都画了出来，写上了名字，就是人体穴位图。这个穴位图在达摩之前也有，道家也有，但是达摩的穴位图更加准确和细致。

达摩还发明了一套专门打击神经系统的武功！这又是一门少林绝学——少林点穴功。认穴准，加上浑厚的内力配合，一击制敌的神功就出现了。只要准确戳中特定的神经细胞，神经细胞就会失去作用，人的相应部位就

无法动弹。还可以把自己的内力注入对方穴位中，堵塞气的正常流动，气流受阻，血液也跟着无法正常流动，人不但无法动弹，还会越来越麻。

达摩西归后的一百年里，少林寺出现了不少武学宗师。有野史等史料记载，少林寺的确出过点穴功的神人。生平事迹虽然有夸张的部分，但是武功的真实性不容质疑——到现在也有练点穴功的人。这也算是达摩的先见之明！武功不仅帮助人修行和打通筋脉，还让少林寺在战火纷飞的年代能够保护自己。

到了现在，练武的人们更注重武功，却把禅定忽略。殊不知，武学上的造诣也是建在禅定功夫的基础上的！你的禅定修的越好，内力也就越强，临阵对敌时心态越平静，判断越准确，速度和爆发力都比常人高一等。

好像扯远了，顺便提一句，达摩就是观音菩萨。

当这个筋膜舒展开来，一点一点往上推移，一直推到头部。到了头部就没地儿再舒展了，这时候这个筋膜就会在头顶开始层叠起来，头顶会隆起一个肉包——这就是佛顶肉髻的秘密。

你去翻找八万大藏经，看哪里有说到佛顶肉髻的原理！你不实修，终日背书吹牛，你永远是细菌。真修行都不屑与你多说两句！

佛顶肉髻的原理说了；胎胯变长的原理，我回答别人的问题时说了；马阴藏相也说了。

佛的三十二相，有些真的是佛出生时带出来的，但也有一些可以靠修行来达到。

好像写太多了！今天到这里。

3、丹田里的神经

↓2014-07-07↓

接着讲丹田里的神经。

我们已经知道用扩展筋膜的方法来激活丹田里的神经——光是这样还不够！

神经系统是一个整体，从头到脚都有联系。这个小腹肌肉里的神经直

接和后脖子里的神经中枢相连，准确的就是后脑玉枕穴到脖子下方大椎穴这一段，包括大脑里面的脑下垂体。对人体来说这里是交通枢纽，所有控制授意肌肉的信号全部经过这里。授意肌肉是什么已经讲过了，就是靠意念来控制的肌肉。

我们一开始练呼吸的时候，是靠意念来扩张和收缩腹肌。等练的差不多了，就不用在扩张腹肌的时候用力，在腹肌上直接撤力，肚子就出来了。往回收缩的时候，需要用点力；既然用力就要用意念来控制，需要控制就需要从大脑发出信号经过后脖子。所以，后脖子里的神经没有全部被激活，腹肌里的神经也不可能全部激活。

我们要先激活后脖子里的神经，怎么做呢?

最简单的方法就是不用枕头睡觉！头往后仰，这里的神经就不会受压迫。低着头，这里的神经就会受压迫，最后会失去作用。

还有，平时多做脖子运动——不要长时间的玩电脑和手机！按照现在这个发展速度，过不了 20 年，各种神经性疾病会大量爆发——都是这个手机害的！看现在的年轻人，一有空就拿手机玩——几年前的网游中毒现在变成手机中毒。

不说这些题外话，单说后脖子里的神经。

首先用脖子运动和正确的姿势来激活神经之外，还有就是放空脑子。你只要一动脑子，气就往头上涌，血液也会跟着进入大脑和后脖子，毛细血管扩张就会压迫这里的神经，还有头颅里的脑下垂体也会受压迫。

所以，你想快速的激活后脖子神经，那就躺着什么都别想，不要用枕头，就那么躺着发呆或者念佛。

对于初学来说，发呆比念楞严咒还难！凡事都有个过程——尽力而为吧!

等后脖子舒服了，小腹肌肉里的神经也会被激活；呼吸的时候，小腹动的很舒服，氧气进来的非常足够，小腹开始发热。

第 06 节 丹田

说完了神经，咱说说丹田。

这个丹田有什么作用？为什么修行的人如此重视丹田？

还是那句话，不实修，你是永远不知道这里面有什么奥秘！

不管修佛还是修道，人的身体都是一样的——修行都是从调身开始！丹田不能打通，就没有禅定，更没有觉悟——所以很多修行前辈们一再强调丹田！呼吸要用丹田，运气从丹田开始，说话也要从丹田开始用力。

对于那些读了几本佛经，就自认为对佛法很了解的人，你就问问他，丹田有什么作用。他能从人体层面或者意识层面答出个一二来，那他就下过功夫，答不出来就是书呆子。

如果你已经打通了丹田，修行可以进入二禅以上的境界，你都不用问人家问题，你只要看一眼对方的外相就知道答案了。

先从人体层面来看！

丹田里面就是小肠，还有一些其他器官，没什么特别的东西。这里面最重要的东西并不在小腹的前面，而是贴在后脊椎上，就是两根大血管：腹部大动脉和腹部大静脉——每一根直径达到 2 厘米——腹腔里的所有脏器都是靠这两个血管来获得血液。两根血管下到尾巴骨处，各分成两条下到大腿。

这两根血管通不通畅，决定丹田有没有打开！

现在有一种疾病叫腹部大动脉瘤，就是这个大血管在分叉之前的部位出现血液循环障碍。血管开始肿大，这样流入下肢的血液减少，脚会凉；血液下不去，就会上涌，颅内血压就会上升。这个后果已经说了很多遍了，就不重复了。

你现在拿手指使劲摁肚脐看看，要是能感觉到里面的脉搏，那就是这个大动脉的跳动频率，和心跳是一个频率。如果你真能感觉到，那说明你的腹肌相当的僵直！腹肌收缩就会压迫里面的内脏，内脏就会往里压迫这个大血管。这个时候你使劲摁肚脐，血管被压迫的程度更大，就能感觉到

血管的跳动了。

腹肌没有打开的人，这个大血管都是在被压迫的情况下辛苦工作的！流进内脏和下肢的血液量减少，血液就上头；不能及时下来，就会出现活性氧来侵蚀脑细胞。只要腹肌一打开，更多的血液进入腹腔和下肢。腹部变暖，下肢也变暖，头脑一下子变清凉——水升火降就形成了！所以，我们说：觉在丹田，见性在丹田。

这是第一点：小腹后方有关键的两根大血管！

第二点，还是呼吸——腹肌一打开，横膈膜就下来！普通人每一次呼吸只能吸入 300CC 到 500CC 的空气，肺活量大的人能吸入 700CC。我们练腹式呼吸，让横膈膜下来。这个横膈膜每下来 1 厘米，我们就能多吸入 300CC 的空气。腹式呼吸练好了，横膈膜可以下来 5 厘米。这样加起来，一次呼吸吸进来的空气接近 2000CC——这是多么惊人的数据！修行好的人每一次呼吸能吸入 2500CC 到 3000CC，只有这样的呼吸才能达到 1 分钟呼吸一次、甚至 3 分钟呼吸一次的程度。

所以，只要腹肌一打开，吸进来的大量氧气足以修复全身，还可以继续进行细胞充电的过程。

第三点，腹腔是人体中唯一可以大量储存血液的地方，其他地方的血液储存量都很有限。

先说头部——这个已经说了很多遍了。血液只要上头，从头胀到头痛，眼睛、耳朵、鼻子、牙龈统统出问题。要是大脑里的毛细血管爆炸，非死即残。

再看看胸腔——胸腔里有肺和心脏。肺里的血液量增加，肺压就会上升；这样一来和外面的大气压之间的差距减少，你会变得呼吸困难。

心脏里的血液量增加——这是最可怕情况！心脏里面有空腔，这里面的血液量增加，血压就会上升，心跳变的困难。

还有，心脏本身也是肌肉。它要跳动也需要血液来供应葡萄糖和氧气，所以除了六根连接身体其他部位的大血管外，还有两根血管连接着心脏本

身；这两个血管又分成很多毛细血管，像渔网一样包着心脏。胸腔里的血液量增加，这些心脏本身肌肉内部的毛细血管就会扩张，这样就会出现心悸、心跳加速、心跳不稳等现象。这就是各种心脏病的原因！

这种人本来心脏内部血压就高，只要一受刺激，腹肌突然收缩，腹腔里大量的血液突然涌进心脏，直接挤爆心脏内部血管。那就连喊两下的时间都没有，直接进太平间了。

还有一处就是下肢。腿部肌肉多，是不是可以容纳更多的血液呢？答案是不可以！

如果大量的血液进入腿部，而不能及时出来，那就会出现静脉曲张；接着活性氧开始侵蚀周边细胞、神经细胞、肌肉细胞，包括关节处的软骨——变成瘸子只是时间问题！

看那些胖子们，要是从事需要长时间站着的职业，那静脉曲张出现的概率相当高。胖子的血液里有太多的油脂，血液很浓稠，流动需要更大的血压。胖子们又好吃，小肠里也有很多脂肪和宿便，腹压很大，往上顶横膈膜，弄得呼吸质量很差，心跳也比一般人快。站着的时候，靠引力的帮助，血液往下流动倒是比较容易；但是血液要往回流就要克服引力，血液本身又浓稠，不容易流动，这样就会有大量的血液在静脉里堆积——就成静脉曲张了。

这样一来，血液不能上头，不能去胸腔，也不能去腿部，最后只有双臂了。可是，双臂的血管和进入头部的血管都是从上动脉中分出来的，血液进入双臂前会先进入大脑。

所以，血液只能去腹腔——其他地方只要一过量马上出现病变！看看我们的腹腔，首先可以靠打开腹肌来创造更大的空间。小肠本身就有很好的伸缩性，可以容纳很多血液，所以人体的 3/4 血液都在腹腔里。

前面已经说过，最初出现的气就是高能血。气就是从血液中产生的，血液多的地方就是气海——所以说丹田就是气海！

丹田一旦打通，大量的血液流入腹腔，大脑和胸腔里的血压骤然减少，

大脑清爽，胸也不闷了。这是禅定的先决条件。

总结一下：

第一点，丹田有腹部大动脉，腹肌打开可以形成水升火降的局势。

第二点，腹部打开可以吸入非常多的氧气来修复身体，继续进行细胞充电。

第三点，只有丹田可以容纳大量的血液，把别处多余的血液都引到丹田，让大脑和胸腔舒服。

第四点，就是最关键的神经！大家对神经的了解并不多，但是这个神经直接影响人的意识状态。

修行到一定程度就会遇到瓶颈，你不知道什么原因，情绪始终无法平复，一直处在不安状态；你也不担心什么，可就是莫名的不安。和尚也有得忧郁症的，也有自杀的。你不懂人体的运作原理，盲目的修行，最后能活着达到三禅以上的人寥寥无几。

当你身上很多神经细胞处在半死状态的时候，你的大脑会不停的发出信号来确认，还会不停的分泌各种不好的荷尔蒙，让人感到不安、焦虑、忧伤。当脑细胞折腾累了，自己就会进入半死状态。这样的脑细胞越来越多，人的思考能力、注意力、记忆力都会下降。据研究，人过了 30 岁，大脑就开始萎缩，身体也在不断的僵直；到了老年，脑细胞大量的进入半死状态，最后变成老年痴呆。

神经如此重要，那丹田里都有什么神经呢?

这个地方很特殊——同时有运动神经和植物性神经！你可以用意念来控制它；当你练成腹式呼吸的时候，你不用想，它自己也会做腹式呼吸。

而我们要做的就是激活小腹里的植物性神经——就是让小腹自己参与呼吸当中！道家修行中说，一脉通百脉通，这个一脉就是丹田。

丹田里的神经上到大脑，下到直接连接着睾丸里的神经。当这个丹田的植物性神经被激活的时候，血液也跟着进入腹肌，腹肌的细胞都被激活，筋膜也舒展开来。接着就会激活睾丸里的神经，睾丸里进入大量的高能血，

睾丸就会开始分泌充足的男性荷尔蒙。

这个荷尔蒙对人体有多重要?

大家都知道。当荷尔蒙随着血液流遍全身的时候，人体所有细胞都会变得充满活力，人变得精力充沛，睡眠减少。

当男性荷尔蒙进入大脑的时候，脑细胞开始被激活，充满活力，开始分泌各种对人体好的荷尔蒙——其中最重要的一个就是成长荷尔蒙。这个成长荷尔蒙从脑下垂体分泌，在人处在生长阶段的时候是帮助人快速长大用的；成年之后也会分泌，这时候的作用就是修复细胞和加速细胞更替，不断地制造出新的细胞来代替老化的细胞。

有的科学家认为人体细胞只能更新 50 多次。有的科学家就认为在理论上可以无限更新——只要给人体提供足够的氧气和葡萄糖，还要迅速解毒排毒，把所有吃进来的毒素、呼吸进来的毒素全部排出——完美的排毒就可以让人长生不老。

从佛理上来说，有生就有死。长生不老是不可能的，但是只更新 50 多次也不准确。你只要让脑细胞不断的分泌出成长荷尔蒙，那你的衰老速度会比别人慢很多。健康的活到 90 岁、100 岁，甚至更长时间都可以。

用男性荷尔蒙来保证充沛的体力和精力，再用成长荷尔蒙来保证健康和长寿——你修行第一个得到的好处就是这个！人年纪越大越注重养生，一天天都活在病痛中的人，就算有再多的钱和名誉，他也不会开心。

大脑不仅能分泌成长荷尔蒙，还能分泌各种让人感到快乐的荷尔蒙——目前为止被发现的好像有六种。

就说其中一个幸福荷尔蒙。当人得到想要的东西时，大脑会分泌这个幸福荷尔蒙——它会让身体放松，呼吸变深，让大脑得到更多的氧气。

人年纪越大，身体越僵直，呼吸质量越差，大脑越缺氧。所以，年纪越大身体越需要这个幸福荷尔蒙。这样大家就明白了——为什么人到老年要戒之在得了!

有些老年人对物质的欲望已经达到了病态的程度！把各种有用的没用

的东西堆在家里、堆在楼道里，还出门不停的捡东西——垃圾也翻。为什么会变成这样？他的身体需要幸福荷尔蒙！只有得到想要的东西时，大脑才会少量分泌。人就产生惯性思维，逐渐变成习气，贪念越来越重——只有这样才能获得短暂的幸福感，包括身体的舒服和心里的快乐。你对这样的人讲空、讲佛理，有个屁用！

赌博也一样！人只要参与赌博 10 次或者 20 次，就会形成猜测的习惯——猜测赌博的结果。这个猜测和等待结果的过程中，大脑会分泌一种荷尔蒙。名字我忘了，网上能找到。这个荷尔蒙也能让人身体放松，心情愉悦，非常兴奋。当赌博的结果出来时，如果赢了，那就获得了想要的钱或者其他什么赌注，那大脑又会分泌幸福荷尔蒙。所以说，不管你是多么纯洁的人，只要参与赌博，注定会陷进去——这东西没办法用常规手段来戒。

你要戒贪、戒赌——要从根本上解决问题——那就是让大脑自己分泌出这种荷尔蒙！当大脑自己会分泌出各种好的荷尔蒙的时候，你的心态完全不一样！你本来就幸福，本来就满足，各种欲望大幅度减少。以前得到钱的时候，你很开心；现在你得到了钱——大脑分泌出来的幸福荷尔蒙的量也没什么太大的变化，本来就已经分泌的很足够——你也不会感到有多开心。这样贪念就逐渐减少！

这就是用身体来调心的原理：让身体变得舒服、变得健康，让大脑不停的分泌出各种好的荷尔蒙，人就感到满足、感到幸福——不在外求名、求利！

要做到这一点，关键就是打通丹田，激活丹田里的所有神经，把睾丸的神经和大脑的神经都连上。这样，你就向觉悟又迈进了一步！

再从阳神的角度来看。

对于普通人而言，在膻中有情绪形成的中心引力点，头部有注意力形成的外围引力点，而散乱的注意力都把阳神物质的运转打乱成了一团乱麻。

如果你想把散乱的阳神物质重新收敛，让他形成车轮式旋流，那就应该在头和膻中这一条线上再制造出一个引力点，用三个引力点来把阳神物

质收敛，外围两个引力点和中间的引力点的距离相等。这样保持长时间的修行，散乱的阳神物质逐渐都回到中间竖切面上，开始形成车轮式旋流。这个理论其实很简单，相信大家一看就明白。修法就是观丹田！在打通筋脉前，用观丹田的方法调匀阳神物质。

当你都摄六根，眼睛不看、耳朵不听、鼻子嘴都歇着的时候，头部引力点的力度逐渐减少，这个时候你还使劲观丹田，放在丹田的注意力很强，那丹田引力点的力度会大过头部引力点！这样身体就会从丹田开始一点点僵直，以至于不能入定。所以，观丹田的方法只能入初禅，只能用来打通筋脉，不能用来长修！

这样，丹田在修行中的重要性有五点——我就不再重复总结了！

↓2014-07-18↓

这章就讲神通。

拿破仑说，不想当将军的士兵不是好士兵。修行也一样，对于初学来说，不求神通才叫扯淡！嘴上不说，内心深处还是很向往的。

有神通不用和没神通不是一回事！不求神通，求解脱是最好的。但是，既然羡慕神通，那求神通的目的就成了关键。

希望把神通当做度人的方便法的人不容易遇魔事；想用神通炫耀，或者赚钱，干一些不如法的勾当的人容易着魔。

大家静下心来看看自己,有了神通都想干嘛？像总是问神通的小朋友，依你目前的心态，神通出现之前会先入魔的——小心驶得万年船！

人只有一个身体，要么活着悟道，要么死了见阎王；不像游戏里，死了可以再来。

对于五眼六通，大家都听过。从神通出现的顺序来看，最初出现的是宿命通，然后是神足通、天耳通、天眼通、他心通、漏尽通。在这里漏尽通只有佛才有，所以不谈。

天眼通再分出 5 种：肉眼、慧眼、天眼、法眼、佛眼。在这里，佛眼也是佛才有的，所以不谈。

第 01 节 宿命通

咱从第一个宿命通开始讲！

最初第八识里产生了妄想，再出现第七识分别心。由这个分别心把妄想分为一段一段，再对其中一段妄想产生执着。这一段妄想的开始和结束就是生死。

人为什么记不得过去世？就是因为你执着于当下的一世，就是此生。你太过专注于此生，所以就看不见过去生，也看不见未来生。好比你盯着一个地方看，你就看不到其他地方一样。所以，你想要宿命通，想看过去世和未来世，那就得放下对此生的执着。

我们再深入剖析此生。

我们所有人都活在当下，以当下为基准，可以分过去和未来。此时此刻我们都活着，所以过去可以看做是活过来的过程；未来的某一刻我们都要死，所以未来可以看做是死过去的过程——活过来死过去。

生和死就像硬币的两个面一样同时存在！但是，我们修行灭生死的时候，却有先后：先灭生，后灭死。

人为什么会生出来？

欲界六天以下的众生都是淫欲所生，所以淫欲就是生的原因。因此，你要看生过来的过程，就先灭这个生因——就是淫欲。

当禅定进入欲界禅定的时候，就算还没灭尽淫欲，你也有可能看到过去世的影响。当淫欲灭尽时，这个影响就会连贯起来，和此生已经经历的事情一一对应。你只能看和此生有因果关系的前世，不能看没有关系的部分；而且这种看前世的能力不需要任何技巧，这些影响自己就会跑出来。

看自己前世是修行必须的过程！一个人连自己前世都看不见，还谈觉悟——全是扯淡！如果你修禅多年，却还没看见前世，那只能说明你淫欲没有灭尽。

看过自己前世，你就知道了此生所经历的事情的因果，你就没有那么多的抱怨和不满——一切都是自作自受！你也知道了此生的目的——我们出生前都有愿望、希望此生能了什么业、修行要修到什么程度。

你只要是能接触佛法，并且修行，那你也是大有福报的人——这样的人出生前都有计划！

只有那些福薄之人，终日为生计忙碌，被病痛所折磨的人是被自己业力所牵着走，没有一点自主的权利。

灭淫欲能看过去！

那未来怎么看？

未来是死过去的过程！你要灭死因，才能看见未来。人有肉身，必有一死！

那怎样才算是灭了死因呢？

那就是灭对身体的执着——也就是注意力！你对身体还有执着，那就等于是怕死——怕死的人是看不见未来的。

你想：如果你看到明天出门被车撞死，你还能和往常一样出门去吗？你怕死就不会出去！那让你看到未来就会破坏宇宙间的因果法则，你看不见才会按时去死——这样这个世界才能正常运转。

看一些禅门公案，里面就说有大和尚看到了自己死去的场面——还不是自然死亡——是被人杀死，可就是毫不畏惧，按时去死。还要嘱咐弟子们不要报仇，也不要怨凶手。一切都在因果中，是自己前世造的因招来的果报，死了算还了一报，应该高兴才是。

因此，要看未来，必须先放下对肉身的执着——就是做到不怕死才行！

这个灭死因还要分次第：

先灭身根——触觉，就是进入二禅，那就等于灭了一半的死因。你可以看见未来的事情，但是还不能看到死亡的那一刻。

再灭身根——冷暖觉，就是进入三禅，那就等于灭了肉身的全部死因。那就可以看见自己肉身死亡的一刻。

肉身本来就不是真正的自我——生死都是虚幻！

灭了肉身的死因，接下来就要灭阳神的死因——那就得要修到阿罗汉。这样就能看见前后五百世。

为什么还有时间限制呢？

因为阿罗汉还有妄想的先后分别。所以，不灭这个时间观念的起因，你看的前世也有时间限制。只有成了菩萨，才能不受限制的看前世和未来。

总结一下：

灭淫欲进入初禅，能看见自己的前世——自己此生出生时的场景也能看见。我在写人体部分的时候多次谈婴儿，那是我看到了自己出生时的场景。记起了那个时候的身体感受，还有心理感受——这也是必须要记起来的事情！一个人自言悟道，你问他出生时感觉怎么样，他说想不起来那便是扯淡。

进入二禅，可以看到未来，而且你还可以看到别人的过去，这个别人局限在你的亲人，你可以看到周围亲人和你的前世因缘。

进入三禅，可以看到自己死亡的一刻，也可以看到自己死后的归宿，周围人的前世和未来也能看的更多，能看的人也越来越多，都是以自己为中心，与自己多多少少都有前世因缘的人。

进入四禅，可以看到任何自己见到的人。见到了，那就说明前世有因缘——没有一点关系的人是见不到的。

在这里，看自己和周围亲人的过去未来没有什么技巧。但是，要看关系比较远的人，还有只见了一面的人，还有不见面的情况下根据生辰八字和所在地等条件来看别人，这里就有技巧——就不细说！

还有，这个宇宙间的某个地方有档案馆，那里存着所有娑婆世界众生的前世记录。你没有成菩萨的情况下要看别人的过去任意一世，那就得去档案馆翻资料。可是进去有条件，不是任何修行人都可以进去的，要得到许可才行。还有，一个凡夫要看再来人的前世是不可能的，上边的管理员不让你看，是为了保护再来人。

第 02 节 神足通

接着说第二个神通——神足通。

什么叫神足通？就是撇下肉身，意识出体，穿梭宇宙的能力。你要撇下肉身，那就必须放下对身体的执着——还是注意力。这个和宿命通的次第是一样的。

在欲界禅定里，用凡夫的阴气出体的叫阴神。这种出体消耗能量巨大，而且活动范围非常小，一开始连房门都出不去，也飞不了。如果一个人频繁出阴神，肯定会把精气消耗殆尽，最后连入定都做不到。所以，早期坐禅不要搞这些最好。

在初禅灭掉身根——触觉，进入二禅的时候，阳神开始成型。这个时候可以出阳神，可以飞行，可以去更远的地方；但是不能穿梭六道，只能在人间飞行。而且，出体时间长了，自己就会起妄想；妄想一起，意识就

会立刻回到肉身。

在出体期间，因为你没有灭身根——冷暖觉，你对温度是有感觉的。虽然比肉身而言，可以承受的温度变化范围很大，但是还有限制。你可以去北极或者赤道，但是不能飞出大气层。白天飞出大气层会被太阳烧死，夜里飞出大气层会被冻死。当然，你会飞到空中感觉到温度越来越高或者越来越低，自己承受不了就会回来，所以不会有人出体后被温度差弄死。

在二禅里灭掉身根——冷暖觉，进入三禅，这个时候阳神全部成形。出体可以按光速跳跃，只要念头一起就能跳到自己能看到的最远的地方；也没有了温度限制，可以飞出地球，可以去太阳——要到地球对面，只需四到五次跳跃就可以了——还可以穿梭六道！

在这里出体和飞行，还有光速跳跃都有技巧。简单来说，你出体后看到墙，你认为那个是墙，那你只能爬墙出去；你改变观念，认为墙是幻觉，本来不存在，那就可以穿墙而出。飞行也一样，一开始你的意识当中的飞行就是像鸟一样的，所以速度慢，也飞不远；你改变观念，认为自己现在就是光束，可以用光速跳跃，那就等于学会了瞬间移动了。

这种技巧说来简单，能不能做到完全不是一回事，所以说说也无所谓了。

第 03 节 天耳通

接着说第三个神通——天耳通。

这个要修到二禅——耳根境界才有可能出现。在二禅第一天，宇宙间充满气体，人的阳神感受到了气体的振动，成为声音。这个二禅第一天里充满的气体，不只是在那个天界，而是遍满下面所有世界，也就是说，二禅第一天到地狱为止，这种气体都存在——我们人间的空气也是这种气体凝结而成。

所以，你修到耳根境界的时候，开始进入用阳神听声音的阶段，不再用头上的耳朵听。用这个阳神来感受外面宇宙间充满的气体振动，你就可以听到从二禅第一天到地狱的所有声音；而这些声音也不混杂，就像你可

以调广播的频率来听各个电台一样，你想听哪里声音就能听哪里声音。这种能力叫天耳通！发挥需要技巧——就不详谈了！

第 04 节 天眼通、他心通

然后就是第四个——天眼通！

天眼通再分出肉眼、慧眼、天眼、法眼、佛眼——佛眼只有佛才有，所以不谈！

天眼通的原理也简单，你只要放下眼根境界就可以了——也就是进入三禅。但是也有不少例外，有些人在这方面有天赋，初禅就会出现天眼。天眼可以看到我们世界里一起生活的其他道众生——各种鬼魅都可以看见。

法眼高于天眼，要在三禅才会出现。不但可以看见其他道众生，还可以根据阳神光的颜色来判断其根器。

对于慧眼有不同的解释！有些书上说，能读懂佛经的智慧叫慧眼。但我个人认为，慧眼就是他心通——所谓知人者智。读懂佛经算不得什么神通，读出别人心思才是真智慧！所以，我们就从天眼通跳到第五个——他心通来讲。

你观察别人阳神光能判断其根器，可以知道别人的淫欲贪欲的多少，但是不能读出他当下的心思。

那如何读心?

那就得进入四禅！把自己的阳神扩散到虚空去，把对方包含到自己阳神范围内，你就可以读出对方所有心思了。

打个比喻，我们都是鱼，我用我的鱼眼看你这条鱼，你的后面的尾巴怎么动我看不见，你的心跳我感觉不到。但是，我变成了水，我把你这条鱼包在自己身体里，你的一举一动包括心跳我都能感觉到。

你或许会认为，你就算把阳神放出来，能感觉到我的心跳，但我脑子里想的念头怎么知道?

其实人的念头也是非常粗重的，也是妄想，是非常粗的妄想；阳神物

质也是妄想，但是非常细微。用细微来感受粗重，非常简单直接。

还有最后一个肉眼。

这个看似简单，但是要求却比前面所有神通更高——要用阳神来控制肉身到细微之处才可以。前面已经讲过原理，这里就不重复了。

如果说肉身是木偶，那阳神就是后面牵着木偶的线，人的意识就是抓着线的主人。先用意识来控制阳神，用情绪注意力在阳神里制造引力点。

进入四禅的人没有情绪，而且情绪本身难以控制，所以只有注意力才是可以控制阳神的直接手段。

用注意力在阳神内部制造出一个或者多个引力点，肉身里的血液也就跟进，就可以控制肉身。不仅可以瞬间提高视力和听力，还有比这个更绝的能力，就是用注意力的闪烁来控制阳神物质产生振动，也可以瞬间熄灭注意力，让阳神物质的运动无限接近停止。虽然还在运动，但是速度非常非常缓慢——用这个方法再来控制组成肉身的原子。

当阳神物质的运动接近停止的时候，组成人体的原子也会放慢运动速度——这样身体的局部温度骤然下降。反过来，用闪烁的注意力来控制阳神物质发生剧烈振动的时候，组成人体的原子也会剧烈振动，身体的局部温度骤然上升。

这个温度下降和上升的范围之大不是一般人可以想象的：温度下降到可以结冰，上升到可以燃烧。这就是佛经里，上身出火下身出水的神通原理！

历史上有不少高僧在入灭的时候自燃。有书记载，有个大和尚在入灭前跟弟子们交代好了，弟子们为他准备了柴火堆；可是刚好不巧，要入灭的那一天下大雨；弟子们就劝大和尚多留时日，不要这么快就走；大和尚不听，自己爬上柴火堆，结跏趺坐；在大雨中，身体开始冒烟；不久身体烧成灰，袈裟却不燃烧。

人们就管这种不能用水熄灭的火焰叫三昧真火，原理就是阳神物质的振动——就像用微波炉烤一样——组成身体的所有原子都在剧烈振动，产

生巨大的热能——当然不可能用水来熄灭了！

在佛陀在世的时候，有人使用身体出水火的神通，而且还不死；但是佛陀灭度后就没人再用这种神通了。

这里还有原因：你把身体烧掉简单，但是你怎么恢复？修到四禅的人可以烧掉身体，但是不能恢复！要想恢复，就必须修到菩萨地——八识转六识。只有修到菩萨的妄想境界，你才可以随心所欲的改变六识执着形成的物质世界，对肉身也可以随意控制——一边烧一边恢复！

跟着佛陀修行的弟子中，有不少人是菩萨再来的，他们可以用这种神通。等佛陀灭度后，也有菩萨再来的人，但是一般修不到菩萨境界就回去了——也没必要显示这种神通。

佛陀说，显示神通就像女人把私处漏出来给别人看一样，会给自己带来巨大的麻烦，也会误导众生。

我只讲原理——为大家释疑！至于使用技巧全看自己造化。

盲目的追求神通，只会着魔。还是踏踏实实修行，别管什么神通。不求神通，神通也会自己出现——该有的，都会有！

如果你问我有没有神通，我告诉你我什么神通都没有！

第 05 节 密宗与神通

↓ 2014-03-06↓

对于密宗的灌顶、真言、手印，我不得不写一篇。还是那句话，我这么一说，大家也这么一听，别纠结于此。

当年佛陀在世，传法布道，对于一些拥有特殊资质的弟子传了不普传的密法——就是真言手印。这个密法相当于游戏里的作弊码一样，拥有不可思议的力量：有的可以祛病强身、有的可以驱使鬼神、有的可以咒死凡人。甚至还有一种伪装法，手结印念动真言，就会在别的世界众生眼中变成佛的形象，让他们就像见到了真佛一般敬畏。

佛陀传此法的目的在于降服外道、镇压群邪、维护正法。既然是不普传的密法，那肯定对在家信徒是不开放的；只对出家沙门传，还必须得到

上师认证——这种认证的过程叫灌顶。灌顶不但是允许你用这种密法，还是一种功德的横向转移法——这已经是扰乱因果的事情了。

上师给你灌顶，把自己修行的功德传给你，让你在短时间内消除很多业障，迅速提高修行境界；而这样灌顶的上师也要受相应的果报，可能要病几个月甚至几年。所以，这种密法的传承选徒极其严格！不但要看你的人品，还要看根器修为。人品不好，那就等于把利剑交给了疯子。自己修为不够，就算学了也发挥不出应有的力量；就像一个小孩子拿着利剑，拿都拿不起，还有什么用！这样就形成了早期的密宗。

后来，有一部分只学了小乘的弟子们离开佛陀，到印度和东南亚传法——密宗也被带了过去。但因为选徒不易，修习更不易，所以越来越没落！反而却被一些心术不正的坏人们拿了去，稍加修改就变成了现在东南亚流行的降头、蛊毒等害人之术。

而又有一路密宗，被大乘弟子们传入了中国——就是后来的唐密。同样的原因，唐密也没落。有一部分密法让天台宗拿去，到现在还有一些天台宗的和尚会灌顶传授，但是不对在家信徒传，传了也是走形式。还有一部分让道教拿去修改，改成了道教的一些法术。

而最为突出的就是藏传密宗！

当年松赞干布统一西藏，建立强大的吐蕃王朝。从泥婆罗迎娶尺尊公主——引进印度的原始佛教；又迎娶唐朝的文成公主——引进唐朝的汉传佛教。但那个时候，吐蕃本土的苯教实力相当强大，松赞干布也对他们束手无策。据说藏地多妖邪，其地形就像一个魔女。松赞干布兴建大昭寺、小昭寺等寺庙，后来陆续又有寺庙建立起来，在风水上全部建在魔女的要穴照门上，以此镇压魔女。

等赤松德赞即位当政时期，吐蕃国力达到鼎盛时期，国土面积大幅度增加。赤松德赞就派人去印度迎请莲花生大士进藏，这位莲花生大士就是密宗传人。赤松德赞的目的是想靠莲花生大士大力建设佛教，以此打压苯教。因为苯教在政治上的影响力也相当大，他希望能摆脱苯教的束缚，而

对外宣称的名义却是请高僧镇住藏地的各种妖邪。结果，这位莲花生大士不负众望，把苯教的很多神仙全都搬到了佛教寺庙里，给他们改个名目，叫什么什么金刚，什么什么护法。不但没有让苯教的底层信徒们反感，还完成了佛教的本地化，就形成了现在的藏传密宗。

既然是密宗，主要的修行法门还是真言手印，还要由上师灌顶传授。但这种传法到现在，也只流于形式，已经失去了当年佛陀传密法时的意义。以前去台湾，居然有喇嘛给人灌顶传财神咒，这就有点不靠谱了！还一下子给很多人灌顶，上师还是那么活蹦乱跳——也只是走走形式而已。

总之，密宗的真言手印传到现在，也只是一个很普通的修行法门，没有大家想象的那么厉害。

大乘修行的目的是断生死、出轮回。选个咒用来保护自己足矣！咱不是超人蝙蝠侠，降服外道，维护正法的事就让那些大喇嘛们去干。

禅宗的手印只有一个三昧印，不教别的乱七八糟的手印。只有在三昧印的情况下，气流起来顺畅，对修行最有帮助。所以，如果要念咒，只要把咒拿来念就可以，不用管什么手印。

还有那些喜欢神通的朋友，禅门第一忌讳就是求神通！我们不讲神通，不对外人谈禅定中的境界。我在上面讲欲界禅定的境界，已经是在打擦边球了。如果我把前面的三气归元删去，大家只看欲界禅定，那照着这个来，会有很多人会堵死在这里。

我讲禅定的次第，也是以外部可观之相来判断进境。不说在禅定中会看到或者体会到什么，这个一讲出来不但会让人刻意追求境界，还会牵出神通。

你如果求神通，那会有什么结果，我简单给你说说。神通无非就是神足通和天眼通。

神足通就是元神出窍！你要元神出窍，就要打开头顶百会穴；要天眼通，就要打开眉心印堂穴。你把注意力放到那里，气也跟到那里；随着时间推移，气在头颅越聚越多。血液上涌，一开始眼睛充血，接着头昏脑胀，

再来就是头痛欲裂；如果还不停止，那大脑里的微细血管爆炸，非死即残。

这只是生理方面！一般人感到头痛就会停止，不会死撑下去。可是，还有比这个更可怕的却是外魔入侵！你求神通的执着会招来相应的魔来附体；他会化成佛菩萨的形象给你讲歪论——这还好一点！还有些魔直接附到你的意识当中，潜移默化的控制你；还把自己的神通借给你，你就以为自己真的修出了神通；魔还会控制你到处炫耀神通，以此骗取供养。你就一下子成了大师了，还不知道自己已经成了人家手中玩物。它要弄死你易如反掌，它弃你而去，你的神通一下子消失，你就从大师变成骗子，看看这几年出来的各种大师都是什么下场。

这只是外魔入侵，还有更可怕的心魔感召！看看我们做的梦，日有所思，夜有所梦，都是我们的妄想执著和习气形成的，可在梦中它是那么真实。如果有一种药，可以让你做春梦，对象还是你的梦中情人，估计这种药的销量比套套还要好。如果你求神通，你意识当中的妄想执著习气会给你展现出非常逼真的幻境，让你无法自拔，以为是什么好的境界，最后的结果可想而知。

我以前在禅房坐禅的时候，有一个同修——修的是大悲咒。他已经达到了欲界禅定的境界，可还是不放大悲咒，觉得念这个很好，潜意识中还求一些神通。他说他在定中感觉就像云彩上一样舒服，就那么舒舒服服的念着大悲咒；接着就看到了观音菩萨，观音菩萨跟他一起念大悲咒。他就起了欢喜心，开始陷入这种幻境。接着一个观音菩萨变成两个观音菩萨、两个变三个、三个变四个。越来越多，满世界都是观音菩萨，和他一起念大悲咒。到最后，他不打坐的时候，也感觉有很多人对着他的耳朵玩命念大悲咒，发作起来就抱头狂奔。最后就不再坐禅，下山去了！也不知道后来好没好。刻意求神通，最后都是这个下场！

佛陀传法是让人断烦恼，得安乐；出生死，断轮回。并不是让我们游戏神通，沉淫此道！

↓2014-07-25↓

这章讲讲业力吧。

纵观八万大藏经，讲业力的部分很少，因为凡夫修行是可以带着业力修的，也可以带业往生，所以不用太在意消业部分。

第 01 节 业力的产生

我们得要先明白业力是怎么产生的!

如果你自己一个人打妄想，那顶多也就是白日梦，醒来了就什么都没了。可是从出现思情开始，人就开始和别的人发生互动——这个互动就是业!

你的存在开始给别人的梦境产生影响，有好的影响也有不好的影响；别人的存在也在给你产生影响。而参与的人越多，影响也就越复杂，这个世界也越来越牢固。

一个人的梦境很脆弱，可这个世界却这么坚固——为什么会这样？就是因为一起做梦的人太多了！好比一个人拿个棍子顶起一个帐篷，只要这个人一撤棍子，帐篷就倒。但是有很多人都拿着棍子顶着，有人出去了又有人进来，帐篷始终被很多棍子顶着不会倒。世界就是这样，非常坚固。

人与人之间的影响也很复杂!你在别人的梦境里成了非常重要的角色，你想离开，别人却不让你走。唯一的方法就是把你在别人梦境里留下的痕迹都消掉，让别人不再惦记你。这个痕迹通常指的是恶业！你害了别人，就别指望离开。哪怕是无意而为，也会被无意间报复。受了报，才算消了业。所以，消业也就成了修行中一大课题。

第 02 节 凡夫的消业

对于凡夫而言，消业是修行的前提，但却是被动的——你不需要主动去找债主。随着你的修为提高，鬼道的冤亲债主会自己来找你；活着的人当中也有债主，这些人也会主动来找你。前面叫大家念地藏经回向，也只是补助的方法而已。

从进入初禅开始，业障会很有规律的出现。每消一个业，修行就能进步一个层次。这个消业肯定是要吃苦的！身体的病痛也好、破财也好、感情上的挫折也好，熬过去了，又会轻松一分。

所以，凡夫的修行只讲持戒和禅！修福都是次要的！你不修福，真的很福薄，但是又很想修行，那就豁出去，出家当和尚就可以了。

当和尚从另一种角度来说就是贷款福报，自己无福，那就先向众生借福来修行；修好了再来连本带利的还，把那些曾经向你布施过的人都度了就算还清了。要是修不好，没能悟道，那就当牛做马来还。就像借高利贷一样，你还不了钱，就把你宰了卖器官。

第 03 节 阿罗汉的消业

当你成为阿罗汉解脱生死之后开始，消业就变成主动的了——和修行要同步进行。

阿罗汉修菩萨乘六度法：布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧。这里前四个都是有关业的修行。

第一个是布施积福。人要修行需要大量的时间和精力，还要衣食无忧，那就需要很大的福报。每天为生计奔波的人是无法修行的！以为等退休后就有时间了——那是你天真的想法！等退休了，你的精气也就消耗殆尽了；就算精进修行，进步还是很慢——无法和年轻人相比。所以，先用布施积攒修行的资粮。

第二个是是持戒。持戒就是不再造业，不持戒那就等于继续造业。业不消尽，就算修行再好，也被自己的业力拖入轮回。

第三个是忍辱——这是消业的直接方法。当业障现前时，不要反抗，也不要恨债主，应该高兴人家来讨债。忍过去，就算消了一段业了。

第四个是精进。不仅要精进修禅，还要精进前面的布施、持戒、忍辱。

前面四个积福消业，最后两个修行。这是阿罗汉投胎时修行的主要方式。阿罗汉是可以先设计自己命运再投胎的——把自己此一生中想消的业设计进来。投胎前，还可以在意识中进行模拟训练；觉得难度太高，业障

现前时，无法顺利消业，那就降低难度，先把能消的消掉；等修为提高后，再消难度大的。

阿罗汉在没有投胎的情况下，还要一直修禅——就是灭分别心的禅。成了菩萨后，就没有禅可修了。

第 04 节 菩萨的消业

菩萨的主要修行就是消业！

菩萨的消业和凡夫、阿罗汉的消业又有区别：凡夫阿罗汉消业只要消恶业就行，而且你只要受报，就算消了业了；但是菩萨却要度人，和自己有缘的人全都度，善缘要度，恶缘也要度。

佛陀成佛后，最先度的就是以前肢解他的歌利王。因为这个缘从无分别的角度来看，善恶都一样，都是缘，都是自己在别人的梦境里留下的痕迹。

有人说众生是虚幻，那你杀个人看看，先不等被杀的人再投胎来报复，警察也会先把你抓去枪毙的。

在金刚经里说，在佛的智慧里，无实无虚。大家可要看清楚了，是在佛的智慧里无实无虚。对凡夫而言都是真的，世界是真的，众生是真的，痛苦也是真的。

在梵文原经里，这中间还加了一句强调的话，在佛的智慧里，在那里，无实无虚。梵文大涅盘经里也说，在涅盘里，在那里，没有众生，没有四大，没有须弥山等等。

没有众生的说法是在成佛后，对凡夫而言是有众生的。所以说，众生是真实存在的。菩萨没有众生相，那只是菩萨的意识里没有而已，并不是真的不存在。

既然众生真的存在，那菩萨也得真的来度人、来消业、来抹去在别的众生梦境里留下的痕迹，这样自己才能成佛。因为这些业全都存在第八识阿赖耶识里，成为成佛的阻碍。

那菩萨没有分别心，可度人的时候却要因材施教，那这样又算不算有

分别心呢?

菩萨一旦投胎就有分别心，身体是执着形成的，要有执着就得先有分别心。菩萨会先看自己业中别的众生的痕迹，再根据这个信息来针对性的投胎和传法。

对于菩萨度人的方式，我就透露一点菩萨的世界，你看佛经是找不到的。

首先度人有两种方式，一种是在菩萨地直接显化神的方式。这个方法没有局限，可以给任何人显化神看。可以在六识形成的世界里，用改变外面四大元素的方法显化神，这样可以同时让很多人看见，也可以在别人的大脑中，刺激视神经和听觉神经来让特定的人看到化神。

但是这种显化神的方法有局限，只对特定的人起作用，不能用来普传佛法。要是菩萨天天在天上出现，人们都不会正常修行。

人们看到自己无法理解的现象，第一个反应是恐惧，这种恐惧会像传染病一样传播出去，会让整个社会陷入恐慌状态。

我在传法早期，曾经和大势至菩萨一起去一个星球传法。那里还是原始社会，在传法前先进行部署。大势至菩萨也是刚出道，性急的很，他就制造很多飞碟给那里的原始人看，希望他们能知道世界很大，外面还有更大的世界，还有其他众生。结果原始人们看到飞碟反而陷入恐慌状态，终日惶恐，都无法进行正常的生产活动和日常生活。所以传法还没开始就被取消了，还让阿弥陀佛训了一通。

这里就有关键的一点：菩萨有神通，可以看过去、未来；但是，一旦自己介入别人的业当中，会带来什么样的后果是不知道的。

在基督教，上帝是万能的，是全知全善全能的神，知道一切，绝对善良，可以做任何事情的神——其实上帝也没这么大本事！而佛教的佛菩萨呢？只有全知和全善——没有全能！佛陀也说过三不能：定业不可转、无缘的人不能度、不信的人不能度。

在度人这件事情上，菩萨虽然能看别人的业，也可以看过去、未来；

但是，一旦自己介入别人的业之后，别人如何反应就不知道了。比如说，菩萨看到一个人嗔心很重，因此判断如果有人打他，他马上会反击；可是当真的有人打他的时候，他居然忍了，这种情况完全有可能出现。所以，菩萨介入别人的业来引导别人，别人如何反应，就只能靠经验来判断。

传法的经验越丰富，准确度越高。等觉地的菩萨在传法上积累的经验非常丰富，所以判断的准确度高达 99.99%，但还是会出现失败的情况。

第二种方式就是带业进入轮回！

要消业就得带着业投胎，用凡夫的肉身修行和传法。这样不仅可以有效的消业，还可以更轻易地度人。我也是凡夫，你也是凡夫，我只是在修行上比你快几步而已。我也在用肉身修行，再把经验告诉你，你也不会怀疑，因为我们的身体都是一样的。

这种带业投胎的方式最大的危险就是入胎即迷！刚出生时是没有前世记忆的，一直到修行找回记忆为止，这段时间非常危险，一不留神就会造新的业。有些业是无法轻易消除的，那就有可能回不去了——偷鸡不成蚀把米的情况也不是没有！而且，一旦投胎，原来的神通也好，各种能力也好，都会被自己的业力所障碍，不能充分发挥。在菩萨地显化神就没有这种障碍，神通可以随便发挥，辩才无碍，讲法也很自在。可是带业投胎就不行了。

这个时候，菩萨最擅长的事情就是自己在前世经常干的事情，就是在成道前多世从事过的行业。这样一来，菩萨也就有了职业。不是什么都能干的，要干自己最擅长的事情。

第 05 节 菩萨的职业

菩萨的职业中，排第一的就是禅——这个职业的人都是在遇到佛法前修外道的。禅职业的菩萨在投胎时，最擅长的就是讲禅和神通。而传播佛法最重要的就是禅，最后能不能解脱还得靠禅。

在极乐世界，观音菩萨就是禅职业的头号人物！在释迦牟尼佛的 1255 弟子中，大迦叶和目犍连就是禅职业。迦叶传承佛法，成为禅宗初祖，目

犍连神通第一。

排第二的职业就是教。教职业的人在遇到佛法前都是知识分子，接触佛法后，也有很长一段时间研究佛经，精通经律论三藏，就是书呆子出身。传播佛法要禅、教并进！光有禅也不行，光有教也不行，所以这个职业排第二。

在极乐世界，大势至菩萨说法第一，是教职业的头号人物。在出家修行前就是教书的知识分子，也有很多世投胎成贵族，当过文官。

那传法是不是只要这两个职业就够了？还不够！排第三的重要职业就是人王。

传法要得到政府支持才行，还要安定的社会环境，所以先有菩萨投胎成人王来统一国家，安定社会。这个职业的菩萨都是贵族出身，前世当过很多世的皇帝，当过宰相，当过将军；智谋权术非常人能比，为达目的不择手段，可以说非常冷血又残忍。

看历代皇帝，有成就的皇帝中杀亲人的不在少数。那个统一印度传播佛法的阿育王就是菩萨投胎的，中国历史中也有几个有成就的皇帝是菩萨投胎的。菩萨投胎的皇帝都有个特点，就是淫欲较少，娶妃子的数量比较少。凡夫当皇帝，那就三宫六院三千佳丽了。

排第四的重要职业就是商人。传法需要大量的资金，没有财主们赞助也是很困难的，所以会赚钱的商人也是一大职业。像维摩诘居士和庞居士，就是商人职业的菩萨。

禅、教、政、经四大职业是传播佛法必须的重要职业！除此之外，我们人间有什么职业，菩萨就有什么职业——除了像屠夫这种不算正业的职业外！在人间能见到的正当职业菩萨都有。像药王药上菩萨是医生，妙音美音菩萨是音乐家，还有建筑家、画家、厨师——凡是大家能想到的职业都有！菩萨传法有职业——出家也好、在家也好——去做自己最擅长的事情。

第 06 节 菩萨的搭档体系

其次，重要的一环就是防止堕落的保险措施。菩萨一旦投胎就失去记忆，一直到修行找回记忆为止——这段时间怎么度过？这里就有了搭档体系——所有成道的菩萨都是二人一组。二人之间的关系无法用人间的夫妻或者双胞胎来比喻，是意识深处互相吸引的，就像磁铁一样，是一种绝对的信任和默契。两个人在成道前，甚至是在遇到佛法修行前，就已经结下了深深的因缘。

当一个人投胎进入轮回的时候，另一个人就不投胎，在菩萨地进行指导。投胎的人刚出生，没有记忆，但是却有一个意识时常进来告诉他，这个世界上爱他的人很多，其中最爱他的人还是自己。因为潜意识中的吸引和信任，这个投胎的人不会怀疑这个进来指导的意识。从前期消业到后面的修行，由这个搭档全程指导——当业障现前时应该如何选择、在修行上什么阶段念什么咒、坐禅时又采用什么法门。所以，投胎的菩萨在修行上不会走任何弯路，直到找回记忆为止——完全是走直线高速路。找回记忆，就会和组织建立起联系。

传法不是一个人瞎搞一通的，由一队人有计划、有组织的进行。找回记忆后，就由队伍里的最高领导来下达命令，告诉你去哪里度什么人。被这个人度的众生又由搭档和队伍里的领导加持。

所以，大家看我的文章修行，就由我的搭档和观音菩萨加持你。他们来都没有投胎，都是直接从菩萨地进行加持，所以加持的时间没有限制；让我来，我还得入定呢！加持的方式也是绝对准确的，就按照你修行的需要来——因为比我这个带肉身投胎的人看的更直观！我写文章就是观音菩萨叫我干的。

当这个人完成了一辈子的传法任务后死去，那就轮到另一个人投胎，再由这个搭档来进行指导。用这种方法确保投胎的菩萨能顺利修行和完成任务。

在极乐世界，如果排座次的话，一号观音和二号大势至就是一对搭档，

三号和四号是一对，五号和六号是一对，以此类推。

在这个人间的传法活动中，观音菩萨投胎成达摩，把禅传入中国；这个时候，大势至菩萨在后面进行指导。接着，大势至菩萨再投胎成玄奘，把教学传入中国；观音菩萨在后面进行指导。我们都是用这种方法来轮番投胎进行传法活动的！

在这种搭档体系下，也会偶尔出现菩萨堕落的情况，是自己在消业和传法过程中发愿干别的什么事，或者业障现前时不听搭档的话，自己乱来。这个时候就要投入救援队来救人了！救援队全部由等觉地菩萨组成，都是一生补处的大菩萨，传法的经验丰富得不能再丰富。由这种人投胎进入轮回，从业的角度接近，帮他消业或者完成心愿，再带出轮回。

当所有业消尽，就是把所有在别人业中留下的痕迹消灭干净的时候，菩萨就可以成佛了！

所以说，先去极乐世界再考虑别的！因为我们有完善的体制，从修行指导到消业，到堕落时的补救方法，都有经验丰富的专人负责。

你一个人玩，早晚会把自己玩进地狱！连菩萨都有可能堕落，更何况没解脱过的凡夫呢！

好了，就写到这里吧——周末回国了！

这是最后一篇啦，最后还为我的极乐世界做一番宣传。等回去后看情况再说吧！大家也别等了，该干嘛干嘛，好好修行就是了。

祝各位好运！

ཡི་གེ་ཉི་ཤུ་རྩ་བ་འདི་དག་ཆའི་ནང་དུ་བཞག་ན་དག་ཆ་དེ་ཅི་འདྲར་བགོམས་ཀྱང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་རྩ་རྒྱུད་ལས་གསུངས་སོ།།

内部资料

非公开出版物

仅供个人学习使用

严禁用于商业用途